صحیفه مهدیه

با نگرشی روان‌شناختی

مهدی احمدی فراز

بسم الله الرحمن الرحیم

صحیفه مهدیه با نگاهی روان شناختی

نویسنده:

مهدی احمدی فراز

ناشر چاپی:

بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود (علیه السلام)

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

فهرست ----- ۵
صحیفه مهدیه با نگاهی روان شناختی ----- ۷
مشخصات کتاب ----- ۷
اشاره ----- ۸
درآمد ----- ۱۲
فهرست ----- ۱۴
پیشگفتار ----- ۱۷
یکم. نگاه جامع به دعا ----- ۲۱
اشاره ----- ۲۱
الف) چیستی و شرایط دعا و رابطه آن با اجابت ----- ۲۲
اشاره ----- ۲۲
شرایط و آداب دعا ----- ۲۲
انواع دعا ----- ۲۴
رابطه دعا و اجابت ----- ۲۶
اثربخشی قطعی نیایش ----- ۲۸
حکمت تاخیر در دعا ----- ۲۹
اشاره ----- ۲۹
۱. دعای زبانی ----- ۲۹
۲. تحکیم پیوند ----- ۳۱
۳. مصلحت بنده ----- ۳۴
دعا و کرامت مهدوی ----- ۳۶
ب) نگرش سازی و تثبیت وتغییر نگرش با دعا ----- ۳۸
اشاره ----- ۳۸
۱. چیستی نگرش ----- ۳۸

۲. فرایند شکل گیری نگرش ---------- ۴۰
۳. راهبرد شکل گیری و تغییر نگرش در فرهنگ دینی ---------- ۴۱
۴. ویژگیهای نگرش ---------- ۴۳
۵. نگرش سازی با دعا ---------- ۴۳
۶. تغییر و تکمیل و تثبیت نگرش با دعا ---------- ۴۶
ج) رابطه دعا با سلامت ---------- ۴۷
اشاره ---------- ۴۷
۱. دعا و روان شناسی ---------- ۴۷
اشاره ---------- ۴۷
۱. رابطه نگرش مذهبی با دعا ---------- ۴۹
۲. رابطه نگرش مذهبی وسلامت روانی ---------- ۵۰
۳. رابطه نیایش و آرامش روانی ---------- ۵۲
۲. دعا و پزشکی ---------- ۵۵
د) آموزش و آموختن اندیشه مهدوی با دعا ---------- ۵۷
دوم. اهداف نگارش ---------- ۶۰
اشاره ---------- ۶۰
الف) ترویج نگاه کاربردی به دعا ---------- ۶۱
ب) ترویج مراقبت معنوی نیایش محور ---------- ۶۱
ج) ترویج سلامت معنوی نیایش محور ---------- ۶۳
د) معرفی کتاب ---------- ۶۵
سوم. دعاهای حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ---------- ۶۸
چهارم. اصطلاحات علمی ---------- ۲۱۵
پنجم. نمایه موضوعی دعاها ---------- ۲۲۹
ششم. نمایه علمی ---------- ۲۷۳
منابع ---------- ۲۷۷
درباره مرکز ---------- ۲۸۹

صحیفه مهدیه با نگاهی روان شناختی

مشخصات کتاب

سرشناسه:احمدی فراز، مهدی، ۱۳۵۰ -

Ahmadi Faraz,Mahdi

عنوان قراردادی:صحیفه المهدی علیه السلام .برگزیده .شرح

عنوان و نام پدیدآور:صحیفه مهدیه با نگاهی روان شناختی/ مهدی احمدی فراز.

مشخصات نشر:قم: بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود(عج)، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری:۲۳۲ ص.

شابک:۱۱۰۰۰۰ ریال:۰-۸۸-۷۱۲۰-۶۰۰-۹۷۸ -

وضعیت فهرست نویسی:فیپا

یادداشت:کتاب حاضر شرح کتاب "صحیفه المهدی علیه السلام" تالیف عیسی الاهری است که خود شرح کتاب "صحیفه المهدی" تالیف سیدمرتضی مجتهدی می باشد.

یادداشت:کتابنامه: ص. [۲۲۵] - ۲۳۱.

موضوع:محمدبن حسن (عج)، امام دوازدهم، ۲۵۵ق. - -- کتاب های دعا

موضوع:Muhammad ibn Hasan, Imam XII -- Prayers and devotions

موضوع:اهری، عیسی، ۱۳۱۱ - . صحیفه المهدی علیه السلام -- نقد و تفسیر

موضوع:دعا -- روان شناسی

موضوع:Prayer -- Psychology

موضوع:دعا -- تاثیر

موضوع:Prayer -- *Influence

موضوع:دعاها

موضوع:Prayers

شناسه افزوده:اهری، عیسی، ۱۳۱۱ - . صحیفه المهدی علیه السلام. شرح

شناسه افزوده:بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود (عج)

رده بندی کنگره:BP۲۶۷/۳/م۳ص۳۰۱۲۳ ۱۳۹۶

رده بندی دیویی:۲۹۷/۷۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۱۷۹۴۲

ص:۱

اشاره

صحیفهٔ مهدیه

بانگاهی روان شناختی

دکتر مهدی احمدی فراز

صحیفه مهدیه(بانگاهی روان شناختی)

مؤلف: مهدی احمدی فراز(دانشگاه شهیداشرفی اصفهانی)

طراح جلد و صفحه آرا: مسعود سلیمانی

ناشر: انتشارات بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود

شابک: ۰-۸۸-۷۱۲۰-۶۰۰-۹۷۸

نوبت چاپ: اول/ تابستان ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

قم: خیابان شهدا/ کوچه آمار(۲۲)/ بن بست شهید علیان/ پ: ۲۶/تلفن/۱-۰۲۵-۳۷۸۴۱۱۳۰/ نمابر: ۳۷۷۴۴۲۷۳-۰۲۵

تهران: خیابان انقلاب/خیابان قدس/خیابان ایتالیا/پ: ۹۸/ تلفن: ۸۸۹۹۸۶۰۰-۰۲۱/ نمابر: ۸۹۷۷۴۳۸۱-۰۲۱

www.mahdaviat.ir

info@mahdaviat.ir

Entesharatbonyad@chmail.ir

درآمد

مهدی جان! غروب جمعه سر رسیده و غربت، اقلیم وجودم را فراگرفته؛ درد بی کسی آرامش مرا به هم ریخته و سامان مرا نابسامان ساخته؛ جمعه هایم در انتظار محبوب و منجی بشریت سپری می شود و عشق به حضرت مهدی در اقلیم دلم حکومت می کند و مهرش درون قلبم کشور گشایی می نماید؛ اما نمی دانم چرا دل و قلبم هنوز مرده است، به راستی چه شده است؟ فریاد می زنیم مهدی بیا، مهدی بیا، اما به گونه ای رفتار می کنیم که مهدی زهرا و پناه بی پناهان، از ما دل آزرده می گردد. آری، مهدی می آید و ملک جهان را می گیرد و گلزار ولایت را از نااهلان پاک می سازد و داد دل گلهای پرپر را از باد خزان می گیرد؛ حال حدیث نفس کنیم و بیندیشیم ما چه کردیم و چه می خواهیم؟ برای مهدی زهرا علیها السلام می گرییم و با رفتارمان او را می گریانیم، فریاد می زنیم بیا؛ لحظه ای بعد فراموشش می کنیم، گویا فریاد مان نشانگر آن است که فاصله ما از او زیاد است. گاه برای او اشک می ریزیم، اما گریستنی نجات بخش ماست که با نگریستن همراه باشد.پرسش اصلی دراین مجال آن است که منشا این نابسامانی ها وناآرامی ها وناهماهنگی ها در رفتار ما چیست؟ آیا می توان رفتاری مهدوی پیدا نمود ؟ اگر پاسخ مثبت است راهکار چیست؟ پاسخ آن است که، در این هیاهوی مادی دنیای امروز دو چیز می تواند سوز ما را سازکند؛ یکی ظهورش که دراختیارحضرت حق است و دیگری معرفت به اندیشه هایش که مربوط به ما انسانهاست . اما راهکار معرفت یابی به اندیشه های مهدوی چیست؟ چگونه ما اندیشه های مهدوی را بیاموزیم و با چه روشی آن را بیاموزانیم؟ آیا درعصر فرامدرن با این بحران های معنوی، راه نجاتی هست؟ می دانیم مردم جهان فعلی، آخرین نسل از یک تمدن کهن و اولین نسل از یک تمدن نوین الکترونیکِ پر از سرکشی ها، دلواپسی ها و سرگردانی های شخصی هستند؛ در سراسر دنیا میزان خودکشی نوجوانان رو به افزایش گذاشته، الکلیسم و اعتیاد بیداد می کند. به راستی با این همه پیشرفت تکنولوژی که به وسیله آن آسایش انسانی فراهم گردیده، چه عاملی سبب شده آرامش فدای این آسایش شود؟ چه عاملی سبب شده فضیلت و نوع دوستی و

انسـانیت کم رنـگ شـده ؟چرا روابـط شخصـی، پیونـدهای خـانوادگی، عشق و دوسـتی و تعلق اجتمـاعی همگی در هجوم بی رحمانه منافع شخصی تجاری رنگ باخته و به تباهی کشیده؟ و اکنون چه باید کرد؟

آیا راهی برای ساماندهی این وضـعیت هست ؟ آیا با وجود این ناآرامی ها و نابسامانی ها راهی آسان برای فهمیدن و فهماندن اندیشه های مهدوی می توان یافت تا به سامان و آرامش برسیم، اگر پاسخ مثبت است راهکار چیست؟

به نظر می رسـد اگر بر نگرش (درارتباطـات چهارگـانه خـدا، خـود، خلق و طـبیعت) افراد کـار شود می توان به نـتیجه مطلوب رسـید. این جمله معروف است که: مواظب افکارخود باشید که رفتار شما می شود؛ مواظب رفتارخود باشید که عادت شما می شود؛ مواظب عادت خود باشـیدکه شخصـیت شـما می شود و مواظب شخصـیت خود باشـید که سـرنوشت شـما می شود؛ پس افکار و اندیشه در سـرنوشت و محصول زندگی ما اثرگذار است؛ حال می گوییم چگونه افکار و باورها و اندیشه های خود را بسازیم که به نتایـج قدسـی برسـیم؟ ما معتقـدیم اولا، همه انسانها با نیایش ارتباط دارنـد؛ زیرا نیایش یک نیاز فطری می باشد. ثانیـا، دعا و نیایش می توانـد یکی از روشـهای انـدیشه ساز باشـد؛ به شـرط آنکه دعا الگوی فهم خداشناسـی، هستی شناسـی، انسان شناسـی و امام شناسـی (ارتباطات چهارگانه) باشـد، یعنی دعا تنها عرصه خوانـدن نباشد، بلکه صـحنه شـناختن هم باشد؛ زیرا در نگاه جدیـد، دعا یک الگوی معرفت بخش، بصـیرت زا و نگرش ساز و انـدیشه نماست. پس اگر بخواهیم اندیشه های مهـدوی را عاشـقانه بیـاموزیم و عارفانه به دیگران بیاموزانیم بایـد از نیایش های مهـدوی بهره بگیریم تا زیستی معنوی و دل و جـانی زنـده در پرتو نور مهـدوی پیـدا کنیم. در این صورت اگر معرفت خود را به انـدیشه هـای مهـدوی بیشتر کردیم، آنگـاه رفتاری مهـدوی خواهیم داشت که این امر سـبب خوشـنودی مهـدی فاطمه و ترویـج فرهنگ مهـدویت خواهد شد. نگارنده بر اساس این روش و نگاه جدید به دعا (نگرش سازی با دعا، اندیشه شناسی و آموزش اندیشه ها با دعا در ارتباطات چهارگانه) «صحیفه مهدیه با نگاه روان شناختی» را به رشته تحریر در آورده است.

بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود (عج)

بهار۱۳۹۶

فهرست

پیشگفتار۹

یکم. نگاه جامع به دعا۱۳

الف) چیستی و شرایط دعا و رابطه آن با اجابت۱۴

شرایط و آداب دعا۱۴

انواع دعا۱۶

رابطه دعا و اجابت۱۷

اثربخشی قطعی نیایش۱۸

حکمت تاخیر در دعا۱۹

۱. دعای زبانی۱۹

۲. تحکیم پیوند۲۰

۳. مصلحت بنده۲۲

دعا و کرامت مهدوی۲۳

ب) نگرش سازی و تثبیت وتغییر نگرش با دعا۲۴

۱. چیستی نگرش۲۴

۲. فرایند شکل گیری نگرش۲۵

۳. راهبرد شکل گیری و تغییر نگرش در فرهنگ دینی۲۶

۴. ویژگی های نگرش۲۸

۵. نگرش سازی با دعا۲۸

۶. تغییر و تکمیل و تثبیت نگرش با دعا۳۱

ج) رابطه دعا با سلامت۳۲

۱. دعا و روان شناسی۳۲

۱. رابطه نگرش مذهبی با دعا۳۴

۲. رابطه نگرش مذهبی وسلامت روانی۳۵

۳. رابطه نیایش و آرامش روانی۳۷

۲. دعا و پزشکی۴۰

د) آموزش و آموختن اندیشه مهدوی با دعا۴۲

دوم. اهداف نگارش۴۵

الف) ترویج نگاه کاربردی به دعا۴۶

ب) ترویج مراقبت معنوی نیایش محور۴۶

ج) ترویج سلامت معنوی نیایش محور۴۸

د) معرفی کتاب۵۰

سوم. دعاهای حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف۵۳

چهارم. اصطلاحات علمی۱۹۷

پنجم. نمایه موضوعی دعاها۲۱۱

ششم. نمایه علمی۲۲۳

منابع۲۲۵

پیشگفتار

در دنیای کنونی چالش های جدید و روزافزونی در زمینهٔ مفاهیم بنیادین به وجود آمده است؛ از جمله معنا و ارزش زیستن و همچنین روابط انسان با خداوند، خود، دیگران و طبیعت؛ لذا نیاز به معنویت هرچه بیشتر در کانون توجه قرار گرفته است و از آن با عنوان گمشدهٔ انسان امروزی یاد می کنند. به رغم سابقه ای به قدمت پیدایش ادیان الهی، به ویژه دین اسلام و معنویت عمیق نهفته در آن، هنوز هم اندیشمندان مختلف براساس نوع جهان بینی خود، تعریف های متفاوتی از معنویت و راهکار رسیدن به آن ارائه می دهند؛ ازطرفی دیگر سست شدن پایه های معنویت و فضیلت و انسانیت و نوع دوستی انسان را به مرحله ای رسانده است که فقط جنبه های اقتصادی و منافع شخصی را درنظر بگیرد. پیوند های عاطفی و دوستی ها و علایق، همگی؛ دربرابر هجوم بی رحمانهٔ منافع تجاری رنگ باخته است. سرگردانی و سردرگمی و نابسامانی و ناآرامی و تعارضات درونی، صلح و آرامش را از زندگی گرفته است. تعارضات درونی، اعتیاد، فساد های اخلاقی و خودکشی کانون خانواده و امنیت و آرامش فردی و اجتماعی را برهم زده است؛ (۱) اما بشر امروزی با ورود به هزارهٔ سوم، دریافته است که معنویت و ارتباط با دنیای درون و ارتباط با خداوند و پویایی ارزش های اصیل تنها راه نجات بخش وی از آشفتگی هاست. براین اساس می توان گفت معنویت یک امر ضروری رو به رشد است؛ چنانچه سازمان بهداشت جهانی در تعریف ابعاد وجودی انسان به ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی اشاره کرده است (۲) و در رویکرد کل نگر و یکپارچه به انسان، بعد معنوی در ابعاد دیگر نقش دارد.

معنویت از نظر ما عبارت است از نظام باور و عمل بر مبنای معانی و ارزش های پویا و ارتباطات محبت آمیز و عمیق با خدا، خود، خلق و خلقت (در سایهٔ قرب به خدا) که زندگی را ارزشمند و مرگ را معنادار می کند.

۱- . میلانی فر، بهداشت روانی، ص۲۵.

۲- . شریفی، احسان، «ساخت و بررسی ویژگی های روان سنجی، پرسشنامه گرایش های معنوی در دانشجویان دانشگاه اصفهان» ش۲، دو فصلنامه علمی _تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ص۵۸.

دعا براساس رویکرد جدید با روش و تکنیک های خاص می تواند معنابخش و نگرش ساز و باورساز باشد که این نگرش می توانـد در جهت دهی بـاور و افزایش آرامش و ارتقای معنویت و رفتار درست اثربخش باشـد که در این نوشـتار به آن پرداخته می شود.

براساس تحقیقات صورت گرفته، اثبات شـده است که نیایش با نگاه جدید دارای قدرتی ویژه است که می تواند معنویت ما را ارتقا بخشـد و تمام امور را درجهت رشد و تعالی انسان قرار دهد؛ پس باید نیایش کرد؛ زیرا نیایش پیش از آنکه ابزار زندگی باشـد، ابراز بنـدگی است و بیش از آنکه خواهش تن را ادا کند، حاجت دل را روا می کند و برتر از آنکه سـفرهٔ نان را فراخی بخشد، گوهر جان را جلا می دهد. نیایش بر صفات انسان اثر می نهد و طریق حق را به او رهنمون می کند.

نگارنـده معتقـد است دوری از دین، معنویت و آموزه هـای دینی از عوامـل بسـیار مهمی است که جوامع بشـری را به انحطـاط کشانـده و برای آنکه دین در صـحنهٔ زندگی افراد قرار گیرد، اگر کاربرد الگوهای دینی براساس دیدگاه کارکردگرایان تبیین شود و تأثیرات آموزه های دینی در سلامت جسم و روان و اجتماع با تحلیل های علمی بیان شود می تواند احساس نیاز به دین را در نسل جوان برانگیزد و تأثیرات آن آموزه ها در زنـدگی آنان پررنگ گردد. در این صورت بازگشت به دین و دینـداری صورت می گیرد. البته این نگرش به دین و دعـا به جایگاه قدسـی آنها لطمه نمی زنـد، بلکه نگاه کارکردگرایانه به دین و دعا سبب توجه ویژه به آن می گردد.

عالی ترین نمونه این گونه نیایش را در کلام نورانی ائمه معصومین به ویژه ادعیه حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف می توان یافت. این نوشـتار را سـعی برآن است تا با نگاهی علمی- روان شناختی به تحلیل وتبیین آموزهای ناب صحیفه مهدیه در ارتقـای بهـداشت روانی بپردازد، بـدین منظور نگارنـده بـا نگـاهی جامع به نیایش، نگرشـی نو و کاربردی داشـته و تأثیرات نیـایش برسـلامت و روش آموزش و آموختن انـدیشه های مهـدوی و تصـحیح و تکمیل و تثبیت نگرش ها به واسـطه دعا را به عنوان یک روش کاربردی بیان می دارد.

این مجموعه در۴۲ دعا - براساس کتاب «صـحیفه المهدی» که با اجازه روائی آیت الله مرعشی توسط آقای عیسی اهری (سلیم پور) در موسسه انتشارات رسالت چاپ گردید- نوشـته شده است؛ البته سـعی شده این نوشـتار با سبکی خاص به رشته تحریر درآید به گونه ای که در هر صـفحه یک بند از نیایش های وزین صـحیفه مهدیه با نگاهی روان شـناختی مورد تحلیل مختصـر قرار گیرد. اما این تحلیل به خاطر محدودیت های متعدد به اختصار آمده، زیرا هدف اصـلی ایجاد نگرش کاربردی به دعا بوده و تحلیل کامل موارد مذکور نیاز به کتاب مستقل داشته که دراین

مجال جایی نـدارد. در نهایت امیـدواریم این کار بـدیع که قـدم نخست آن برداشـته شـده مورد قبول حضـرت حق و امام زمان (عج) قرار گرفته و قابل استفاده پویندگان معرفت و جویندگان حقیقت باشد.

شایسـته است از رهنمودهای اسـتاد دکتر امیر قمرانی عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه اصفهان و دکتر نجفی وحجه الاسلام ترابی که به بازخوانی این متن پرداختند کمال تشکر و قدردانی نمایم.

ترغیب و همراهی پدر فاضل و دلسوزم حجت الاسـلام حسـین احمدی فراز و دعای مادرمکرمه و صـبوری همسـرگرامی خانم امامی فر و فرزندانم نقش موثری درتکوین این اثر داشت که سزاوار است از تمامی عزیزان تقدیر و تشکر نمایم.

ارتباط با خوانندگان محترم جهت ارائهٔ پیشنهاد:

Ahmadifaraz@yahoo. com_dm ۰۹۱۳۰۹۳۹۴۵۰

دکتر مهدی احمدی فراز

دانشگاه شهید اشرفی اصفهانی

اصفهان ۱۳۹۵

یکم. نگاه جامع به دعا

اشاره

نیایش کلید فهم و شناخت خدا و هستی و الگوی جامع برای آموزش و آموختن صفات الهی است. نیایش حقیقی سر آغاز سکون نیست، بلکه انگیزه ای برای حرکت و تلاش است که نصیب سخت کوشان می گردد. چنین نیایشی با فریادی خاموش روح خفته آدمی را بیدار می سازد. آنگاه نیایشگر با مناجات و نجوای عارفانه و عاشقانه سفر روحانی خود را به سوی محبوب آغاز می کند، پس دراین حال هم نوایی و هم صدایی و هم سخنی با آفریدگار آفرینش نصیب بهترین آفریده، یعنی انسان می شود و گوهری از صدف نیایش می یابد که عقل از وصف و قلم از نثرش عاجزمی ماند.

نیایش، بیشتر از آنکه درخواست باشد دریافت معرفت به آفرینش و آفریننده است. نیایش، نوعی انضباط روحی و رفتاری معنوی است که عمق وجود آدمی را چون دریا آرام و ظاهر آدمی را چون سطح دریا پرجوش و خروش می کند.

هر نیایشگری براساس فهم و معرفت خود از این بحر بی کران جرعه ای می نوشد. به عبارت دیگر می توان گفت نیایش دبستان معرفت برای نو آموختگان و کنگره رفعت برای اندیشمندان و سرچشمه حکمت برای حکیمان و آبشار رحمت برای گرفتاران است. فقدان نیایش حقیقی از انسان موجودی مکانیکی می سازد که رفتاری بر طبق عادت خواهد داشت، ولی اگر نیایش حقیقی شد حکمت از دل لبریز می گردد و باران رحمت الهی بر سراسر وجود آدمی فرو می ریزد.

درنگاه جامع به دعا، ما دعا را تنها برای رفع حاجت و ابزار طلب نمی دانیم، بلکه باب دریافت رحمت و حکمت و شناخت و معرفت و ساخت نگرش برای تحولی عظیم دردنیای درونی انسان برای حرکت بزرگ به سوی رشد و تعالی و قرب به خدا می دانیم. دراین نوشتار گوشه ای از این نگاه، به صورت مختصر بیان می شود.

درنگاه جامع به دعا، چهار محور اصلی مطرح می گردد که به طور اختصار عبارتند از:

الف) چیستی و شرایط دعا و رابطه آن با اجابت؛

ب) نگرش سازی و تثبیت و تغییر نگرش با دعا؛

ج) رابطه دعا با سلامت؛

د) آموزش وآموختن اندیشه مهدوی با دعا.

الف) چیستی و شرایط دعا و رابطه آن با اجابت

اشاره

نیایش، زبان مشترک تمام ادیان؛ بلکه تمام انسان هاست. نیایش، نیاز فطری تمام انسان هاست که کاربردهای متعددی دارد؛ از جمله کاربردهای آن ارتباط قدسی با خدا برای برون رفت از هیاهوی زندگی مادی و افکار منفی است. دعا، برقراری پیوند فکری و عاطفی با خالق مهربان است. نیایش، وظیفه قلب و نوعی انضباط روحی برای بیداری قلب و خروج از سرگردانی و سردرگمی انسان است. (۱) نیایش به تعبیر روایات کلید رستگاری، حیات قلب و سلاح و سپر مومن است.

در تعریف دعا آمده: دعا آن است که کسی را با صدا و کلام متوجه خود کنیم. در اصطلاح هدف نیایش تنها خشنود ساختن و درخواست کردن از خدا نیست، بلکه پاک ساختن خویشتن خویش و دریافت معرفت از خدای صاحب حکمت هم هست.

گاندی معتقد است همانگونه که غذا برای بدن ضروری است؛ نیایش نیز برای روح ضرورت دارد. برومر معتقد است دعا از ارکان اساسی دین، بلکه به تعبیر دقیقتر روح دین است، نتیجه چنین نیایشی انس با محبوب و خلوت گزینی با معشوق را به ثمر می رساند، این عشق ورزی عارفانه انسان را به جایی می رساند که هیچ لذتی را بالاتر از ارتباط با پروردگار هستی نمی داند؛ چنانچه حافظ این نظر را اینگونه بیان می کند:

اوقات خوش آن بود که با دوست به سر رفت

باقی همه بی حاصلی و بی خبری بود

شرایط و آداب دعا

رسیدن به هر خواسته ای نیاز به شرایطی دارد، دعا و نیایش هم از این قاعده جدا نیست.

امام صادق علیه السلام می فرماید:

۱- گاندی، نیایش، ص ۳۰.

هرگاه کسی برای حاجتی دعا کرد شایسته است شرایط آن دعا را رعایت نماید. سوال شد شرایط دعا چیست؟ حضرت فرمودند: ۱. ببین چه کسی را می خوانی، یعنی معرفت به عظمت و قدرت و حکمت خالقی که او را می خوانی پیدا کن و از او درخواست کن. ۲. ببین چه می خواهی، یعنی آیا درخواست تو به صلاح تو هست یا نه؟ چنانچه قرآن کریم می فرماید: آدمی بدی را چنان فرا می خواند که نیکی را (فراخوانده) و انسان شتابگر است. مقصود آیه آن است که گاه انسان دعایی می کند که به ضرر او می باشد و خودش متوجه نیست. ۳. ببین برای چه می خواهی، یعنی گاهی طلب امر مشروعی می کند، ولی آن امر مشروع سبب هلاکت فرد می شود؛ مثلا قدرت می خواهد، ولی بعدا این قدرت، سبب ظلم و ستمگری و عذاب برای نیایشگر خواهد شد. (۱)

بنابراین اگر هنگام دعا شرایط دعا رعایت شود، انتظار ما از دعا واقعی خواهد بود. البته زمان دعا و دعاکننده نیز بسیار مهم است؛ چنانچه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «دعاء الوالد لولده کدعاء النبی لامته؛ (۲) دعای والدین برای فرزندان مانند دعای پیامبران برای امت آنهاست».

و در خصوص زمان دعا حضرت رسول صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «الدعاء بین الاذان و الاقامه لا یرد؛ (۳) دعا بین اذان و اقامه رد نمی گردد».

دعا گاه برای خواستن و حاجت خواهی و گاه برای شفاعت و بازگشت و گاه برای معرفت و بصیرت بوده، ولی همیشه برای دریافت رحمت و لطف الهی است. این دعا آداب ویژه ای دارد که برخی قبل آن و برخی همراه یا بعد از دعا می باشد.

آدابی که شایسته است قبل از خواندن دعا رعایت شود عبارتند از:

۱. با وضو بودن؛

۲. مکان ویژه مثل مسجد در صورت امکان؛

۳. حسن نظر به اجابت خالق؛

۴. پاکیزه ساختن شکم از حرام به واسطه روزه داری (در صورت امکان).

۱- . گیلانی، شرح مصباح الشریعه، ص ۸۰.

۲- . همان.

۳- . احسان بخش، آثارالصادقین، ج ۶، ص ۸۰.

آدابی که شایسته است نیایشگر به همراه دعا رعایت کند عبارتند از:

۱. صبرورزی برای رسیدن به حاجت؛

۲. ذکر حاجت خود هنگام دعا؛

۳. دعا برای همگان؛

۴. گریه و اعتراف به گناهان و حمد و ثنای الهی.

نکته :الگوی نحوه درخواست در صحیفه سجادیه با اشاراتی به بهداشت روانی از نویسنده در دعای سیزدهم،(نیایش در طلب حاجت) آمده است.

آدابی که شایسته است بعد از دعا رعایت شود عبارتند از:

۱. استمرار در دعا و حفظ ارتباط معنوی با خالق؛

۲. دعا با صلوات ختم شود؛

۳. تلاش و داشتن برنامه ریزی برای رسیدن به هدف. (۱)

انواع دعا

نیایش بر اساس نوع درخواست و حالت درخواست کننده متفاوت می باشد. تقسیم بندی های متعددی برای اقسام و انواع دعا آمده است. ما دعا را بر اساس تاثیر آن در سلامت روان از نگاه روان شناختی بیان می کنیم. متخصصان روان شناسی دین معتقدند دعا بر اساس ویژگی دعا کنندگان چهار نوع می باشد:

۱. دعاکنندگان آیینی (نیایشگر فعالیت کلامی دارد)؛

۲. دعاکنندگان محاوره ای (نیایشگر ارتباط محاوره ای برای بخشش و سپاس و هدایت خواهی دارد)؛

۳. دعاکنندگان شاکی (نیایشگر شاکی از وضعیت خود می باشد)؛

۴. دعاکنندگان وساطتی (نیایشگر احساس حضور خدا و تفکر و گوش کردن به صحبت خدا را دارد).

پژوهشگران بعد از تحقیقات متعدد یافتند که بین نیایش وساطتی، یعنی نیایشی که با تفکر و

۱- . کلباسی، انیس الیل، ص ۳۰.

حضور قلب باشد با بهزیستی و سلامت روانی و نشاط نیایشگر رابطه مثبت وجود دارد. (۱)

رابطه دعا و اجابت

دعـا و نیـاش یک نیاز فطری و هـدیه الهی برای خروج از هیاهوی زنـدگی مادی و افکار منفی است؛ دعا عمل برقراری ارتباط واقعی با آشنای قدیمی (خدا) و تسلی بخش دل و جان انسان است؛ دعا نردبانی به سوی آسمان برای کسب انوار الهی و یافتن نشاط معنوی است.

خداوند مهربان به پیامبر رحمت صلی الله علیه و آله و سلم در مورد دعا فرمود:

«ای پیامبر! به مردم بگو اگر دعای شما نبود پروردگار به شما اعتنایی نمی کرد». (۲)

انسان دعا می کند؛ چون خداوند مهربان فرمود:

«ادعونی استجب لکم»؛ (۳)

بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را.

دعا خواندن یک نیاز فطری و امر الهی است که گاه مقرون اجابت است و گاه اجابت در ظاهرنمایان نمی شود، ولی در هر دو حال لطف الهی شامل حال نیایشگر می گردد.

ای اخی دست از دعا کردن مدار

گر اجابت کرد آنرا بس نکوست

با اجابت یا که رد او چه کار

ور کند موقوف آن هم لطف اوست (۴)

پس گاه دعا ورزیده شدن برای عشق به خداست که نفس و جان را معطر می کند و حاصل این دعا ذکری است چون مُشک که سر تا پای جان آدمی را خوشبو می کند.

مُشک را بر تن مزن بر دل بمال

مُشک نبود نام پاک ذوالجلال (۵)

در این حال نیایشگر، مورد عنایت ویژه خدا و همنشین او قرار می گیرد. چنانچه در حدیث

۱- . صدوقی، « تاملی در سازه های مذهبی و جایگاه آن در روان شناسی سلامت»، دو فصلنامه علمی - تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش۱، ص ۴۵.

۲- . فرقان: ۷۷.

۳- . غافر: ۶۰.

۴- . بلخی، مثنوی معنوی، ص۲۳۱.

۵- . همان، ص ۱۲۴.

معصوم می فرماید: «انا جلیس من ذکرنی؛ من همنشین کسی هستم که مرا بخواند و یاد کند». (۱)

بنابراین دعا یک عبادت قدسی است که ما آنرا به جا می آوریم، همچنین یکی از ابزارهای جلب توجه خدا به ما دعاست. اگرچه خدا همیشه متوجه همه هست، ولی با دعا توجه ویژه ای به ما خواهد داشت. دعا افزون بر آن آثار قدسی می تواند در آرامش روانی اثربخش باشد؛ چنانچه متخصصان مداخله های معنوی را مطرح کردند و یکی از این مداخله ها را دعا می دانند و پیشنهاد شده مراجعان را به دعا برای خود و دیگران ترغیب کنید. دعا یک تقویت کننده و راهی برای دستیابی به نتیجه مطلوب است که آرامش قدسی را به همراه دارد که نمونه های تجربی آن در زیرنویس های کتاب توضیح داده شده است.

در تبیین رابطه دعا و اجابت باید دانست که دعا یک نیاز فطری و یک نعمت خاص برای گفتگو با خالق مهربان است، اما هر انسانی از گفتگو با خدا بهره مند نمی شود. پیامبران، امامان و اولیاء از این ارتباط با خالق لذت ویژه می برند؛ ما نیز می توانیم از این گفتگو بهره ببریم و دعا را فقط درخواست ندانیم، بلکه آنرا نوعی دریافت بدانیم. به عبارت دیگر دعا این نیست که تنها خدا بشنود، بلکه ما نیز باید صدای قدسی خدا را در بین مفاهیم ادعیه بشنویم. یکی از موارد استفاده دعا رفع حاجات می باشد، ولی به نظر می آید گاهی درخواست ما با دریافت همراه نیست و نیایشگر را به شک وا می دارد.

به عبارت دیگر نیایش بذر محبت در وجود آدمی می افشاند، اما گاه برکات این نیایش بروز نمی یابد یا ظهورش با تاخیر است که این عدم بروز یا تاخیر در ظهور علل متعددی خواهد داشت.

ما به طور خلاصه چند مورد آن را بیان می نماییم:

اثربخشی قطعی نیایش

گاه افراد، هنگام سختی و بیماری نیایش واقعی دارند و اتصال برقرار می نمایند، ولی باید به این نکته توجه کنند که کارکرد نیایش خارج از نظام تکوین و علت و معلول نیست؛ به عبارت واضح تر برای اینکه فردی از کاری نتیجه بگیرد باید اسباب آن امر را فراهم سازد، مثلا در زمینی دانه نکاشته ولی آنرا آبیاری می کند و می خواهد گندمی بروید؛ این نگاه به دعا درست نیست.

۱- . اصول کافی، ج۲، ص۴۹۶.

بنابراین دعا اثر دارد، ولی خارج از اسباب عمل نمی کند؛ زیرا دعا یک سبب قدسی است که در چارچوب قوانین نظام طبیعت الهی عمل می کند و همچنین اثر آن با اسباب دیگر تعارض ندارد. (۱)

ای غره به رحمت خداوند

هرچند موثر است باران

در رحمت او کسی چه گوید

تا دانه نیفکنی نروید

بنابراین تا دانه نکاریم، برداشتی نداریم و نمی توان گفت آب و زمین اثر در رویش گیاه ندارد. همچنین گاه فردی دعا می کند، اما انتظار وی از دعا غیرمنطقی است؛ بدین معنی که از دعا اثری می خواهد که دوست دارد. آری، اثربخشی دعا قطعی است، ولی انتظار نیایشگر غیر از اثر دعاست. به این مثال توجه فرمایید: شما لیوانی آب دارید، اگر چند حبه قند در آن بریزید شیرین می شود، اگر در این لیوان، مقداری سرکه و آبغوره و آب لیمو ریخته شود آیا شیرینی چند حبه قند مشخص می شود؟ پاسخ منفی است، پس اگر انتظار غیرمنطقی داشته باشیم وقتی به نتیجه نمی رسیم خود را ناکام می بینیم؛ بنابراین می توان گفت اثر دعا قطعی است، ولی گاهی این اثر ظاهر نمی شود. چنانچه در مثال فوق آمد قند با سرکه و آب غوره و آب لیمو اثرش آمیخته شده است و ظهور و بروز این اثر به طور محسوس قابل تشخیص نیست.

ما معتقدیم اثر دعا قطعی است. و در تایید این نظر تجارب پزشکی مانند آثار دعا بر روی بیماران تالاسمی، بر بیماران همودیالیز و رشد گندمها و غیره انجام شده است. البته اثر دعا با مشاهدات ظاهری و چشم امکان پذیر نمی باشد، ولی آثار آن تایید شده است.

حکمت تاخیر در دعا

اشاره

گاه نیایشگر دعا می کند، ولی به ظاهر اجابت نمی یابد. این امرعلل متعددی داشته که به برخی از آنها اشاره خواهد شد.

۱. دعای زبانی

گاه نیایشگر زبانش دعا می خواند، ولی دل به اسباب مادی سپرده است؛ این نوع درخواست، م-صداق دع-ا نیست و در پی آن مقرون به اجابت هم نخواهد بود. خداوند در قرآن کریم فرمود:

۱- . احمدی فراز، آرامش با نیایش، ص۲۵.

« بخوانید مرا تا اجابت کنم شـما را». حال اگر درخواست ما مصداق دعا نباشد، اجابت را به همراه نخواهد داشت. در تایید این نظر – که گاه دعا به ظاهر دع–است و دع–ای حقیقی تحقق نی–افته– قرآن می فرماید:

« وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يرْشُدُونَ»؛ (۱)

هنگـامی که بنـدگان از من درخواست کننـد همانـا من به آنـان نزدیکم و دعـای آنکه مرا بخوانـد اجـابت می کنم، آنگـاه که درخواست می نماید و از من طلب اجابت می کند و به من ایمان داشته باشد.

در این آیه خداونـد هشت بـار نـام خودش را تکرار کرده (عبـادی، عنی، فـانی، ...) سپس می فرمایـد: دعـا را اجابت می کنم آنگـاه که مرا بخوانـد، این نشـانگر مطلب فوق است، یعنی گاه انسان به زبان خـدا را خوانـده، ولی دل به دیگری سپرده است. پس انتظار اجابت نادرست خواهد بود، زیرا دعا تحقق نیافته است؛ مثل وقتی که بگوییم اگر کسـی در این مکان حاضر شده و این کلام را گفت، این هـدیه را می گیرد؛ حال فرد حاضـر نشده، ولی صدایش توسط تلفن همراهی پخش شده و درخواسـت هدیه می کند، هدیه مشروط به صدا با حضور فرد بوده و این امر تحقق نشده، پس خواستن هدیه امری غیرمنطقی است.

۲. تحکیم پیوند

اگر دعا حقیقی و قلبی باشد، یعنی دل و زبان هماهنگ باشند ، فرد مضطر باشد و خدا را بخواند و آنچه به زبان جاری است بر دل هم ساری باشد؛ با اجابت مقرون می شود؛ چنانچه خدا در قرآن کریم فرمود:

«امن یجیب المضطر اذا دعاه و یکشف السوء»؛ (۲)

آیا خدایان شما بهترند یا آن خدایی که درمانده را اجابت و بیچارگیش را برطرف می کند.

ولی گاه این دعا نیز اجابتش با تاخیر همراه می شود، یکی از حکمتهای تاخیر را مولانا با زبان

۱– . بقره: ۱۸۶.

۲– . نمل: ۶۲ .

شعر اینگونه حکایت می کند:

آن یکی الله می گفتی شبی

گفت شیطان: آخر ای بسیار گو

می نیاید یک جواب از پیش تخت

او شکسته دل شد و بنهاد سر

تا که شیرین می شد از ذکرش لبی

این همه الله را لبیک کو؟

چند الله می زنی با روی سخت

دید در خواب او خَضِر را در خُضَر

او از این حرف ناراحت شد؛ به خواب شیرین فرو رفت و بزرگی را در خواب دید.

گفت: هین از ذکر چون وامانده ای

گفت: لبیکم نمی آید جواب

گفت: آن الله تو لبیک ماست

حیله ها و چاره جوییهای تو

ترس و عشق تو کُمند لطف ماست

جان جاهل زین دعا جز دور نیست

بر دهان و بر لبش قفل است و بند

چون پشیمانی از آن کِش خوانده ای

ز آن همی ترسم که باشم ردّ باب

و آن نیاز و درد و سوزت پیک ماست

جذب ما بود و گشاد این پایِ تو

زیر هر یا رب تو لبیک هاست

ز انکه یا رب گفتنش دستور نیست

تا نالد با خدا وقت گزند (۱)

نکته قابل توجه در این شعر این است که هرگاه سختی به انسان می رسد همه آنها از طرف خدا نیست. اگر انسان و جامعه وظیفه خود را در امور متعدد رعایت کنند، ولی نتایج غیر مطلوب و پیش بینی نشده باشد این سختی می تواند پیکی از طرف خدا باشد، زیرا خداوند در قرآن مجید فرمود:

«ما اصابک من حسنه فمن الله و ما اصابک من سیئته فمن نفسک»؛ (۲)

آنچه از خوبی به تو رسید از جانب خداست و آنچه از بدی به تو رسید از جانب توست.

مقصود آن است که خدا منشا تمام خیرات است، ولی شر مربوط به مخلوق است؛ یعنی گاه خود انسان یا اطرافیان یا محیط زندگی و کار و اجتماع وی سبب بدی و زشتی شده اند و نسبت دادن این بدیها به خدا امری نادرست است، ولی از آنجا که خدا لطف ویژه به بندگانش دارد؛ اگر

۱- . مولوی، مثنوی معنوی، دفترپنجم، ص۷۵۷.
۲- . نساء: ۷۹.

این بنـده در سـختی با خـدا ارتباط معنوی پیـدا کنـد، خداونـد بـدیها و خطاهای بنـده را تبدیل به کیمیایی برای وی می سازد؛ مولانا می گوید:

گر خطا گفتیم اصلاحش تو کن

کیمیا داری که تبدیلش کنی

این چنین میناگریها کار توست

مصلحی تو ای سلطان سخن

گرچه جوی خون بود نیلش کنی

این چنین اکسیرها اسرار توست (۱)

بنابراین اگر نیایش حقیقی و درخواست منطقی باشد، اما تاخیر در اجابت اتفاق بیفتد می تواند این تاخیر به خاطر تحکیم پیوند عاطفی معنوی بین خالق و مخلوق باشد که وجود این پیوند آثار ارزشمند دیگری را برای بنده ایجاد می کند و بنده با گذشت زمان به آن پی خواهد برد.

۳. مصلحت بنده

نیـایش کلیـد رحمت و حـاجت است، امـا گـاه تـاخیر در اجـابت حکمتی دارد که بنـده به آن آگاه نیست، زیرا عالِم به اسـرار خلقت نمی باشد؛ چنانچه خداوند حکیم در قرآن کریم فرمود: «بسا چیزی را خوش نمی دارید و آن به صـلاح شـماست و بسا چیزی را خوب می دانید و به صلاح و خیر شما نمی باشد». (۲)

انسان حکیم در کارهایش سه ویژگی دارد:

۱. هدف و قصد دارد؛

۲. در میان اهداف، هدف کامل تر را انتخاب می کند؛

۳. برای رسیدن به هدف بهترین وسیله و نزدیک ترین راه را انتخاب می کند.

گاه انسان قصـد و هـدفش را مشـخص می کنـد، ولی هدف اصلح و بهترین و نزدیک ترین راه برای رسیدن به هدف را نمی داند و گاه انسان نتایج ظاهری را می بیند و چیزی را درخواست می کند که به صلاح او نیست، ولی خداوند حکیم به اقتضای

حکمت و مصلحت و مهربانیش، درخواست بنده را به تاخیر می اندازد تا آنچه مصلحت دنیا و اقتضای پاداش آخرت است به او عطا نماید.

۱- . مولوی، مثنوی معنوی، دفتردوم، ص۲۱۰.

۲- . بقره:۲۱۶.

در مثنوی آمده که مردی کیف مارگیری را دزدید، مارگیر ناراحت شد؛ چون مارش منبع کسب و درآمد وی بود، مارگیر ناله بسیار کرد و از خدا یاری خواست تا کیفش را بتواند پس بگیرد، ولی تاخیر افتاد و جوابی نگرفت. مدتی گذشت روزی مارگیر دید مردم در مکانی جمع هستند؛ رفت جلو، دید شخصی مُرده است، جویای حال او شد، گفتند مار او را گزیده و مرده است. بعد مارگیر بررسی کرد فهمید او سارق کیفش بوده و ماری که در کیف او بوده به مرد نیش زده و سبب مرگ او شده است. پس حکمت تاخیر درخواست خود را فهمید و چنین گفت:

شکر حق کان دعا مردود شد

بس دعاها کان زیان است و هلاک

من زیان پنداشتم آن سود شد

و ز کرم می نشنود یزدان پاک (۱)

دعا و کرامت مهدوی

گاه انسان شرایط دعا را رعایت می کند و طعم اجابت را می چشد و این کرامتی از جانب پروردگار مهربان به بنده می باشد. غالبا این کرم و عنایت الهی به دست ائمه مانند امام رضا علیه السلام به انسان نیازمند می رسد؛ اگرچه همه انسانها تشنه این لطف و کرم الهی هستند و سراپا به سوی او می شتابند تا از باران لطف رحمت حق، نیاز خود را برطرف سازند.

هر کجا بوی خدا می آید

خلق بین بی سر و پا می آید

زان که جانها همه تشنه است به ویتشنه را بانگ سقا می آید

شیرخوار کرم اند و نگران

تا که مادر ز کجا می آید

پس کرامت یک عنایت الهی بوده که در اثر رابطه بین بنده و پروردگار حاصل می شود و این رابطه قابل سنجش و وصف نیست، اما حقیقت دارد و هر شخصی در زندگی خود نمونه های متعدد آنرا دیده است. همچنین خداوند دعا را براساس کرم و لطف به بندگان عنایت کرد تا در دعا نمودِ مهربانی و فضل و کرامت خود را نشان دهد و بدین واسطه سببی برای بنده خود بسازد و محرومیت او را جبران کند و کرامتی به او عنایت کند که دیگران از آن محروم ماندند و به وسیله سختی که همراه آن تضرع و زاری است بنده را به مقام قرب و رضا برساند و عاقبت نیک را برای او رقم زند؛ چنانچه در مثنوی آمده:

۱- . مولوی، مثنوی معنوی، دفتردوم، ص۱۷۸.

چون خدا خواهد که یاریمان کند

میل ما را جانب زاری کند

ای خنک چشمی که آن گریان اوست

ای همایون دل که آن بریان اوست

آخِر هر گریه آخِر خنده ای است

مرد آخربین مبارک بنده ای است

هر کجا آبِ روان سبز بود

ه-ر ک-جا اش--کی دوان رح--مت ش-ود (۱)

بنابراین، حال که بنـده توفیق قرب و انس با خدا را یافته می تواند از خدا مقام رضا را بخواهد و به دعای اجابت شدگانی مانند شفای ایوب، نجات موسـی از دریا، نجات یونس از دل نهنگ و غیره توجه ویژه کند و قدرت خدا را در این نمونه ها ببیند و با توسل به ائمه به خصوص امام زمان روحی و ارواحنا له الفـدا و انجام وظایف کار خود را به خـدا واگذار نماید و از او بخواهد عاقبت نیک همراه با مقام قرب و رضا برای او رقم بزنند.

ب) نگرش سازی و تثبیت وتغییر نگرش با دعا

اشاره

در نگاه جدیـد به دعا؛ دعا یک روش نگرش ساز می باشد که باورهای نیایشگر در موضوعات متعدد را شـکل می دهد، اگر نیایشگر اسـتمرار در دعا داشـته و به مفاهیم آن توجه کنـد می تواند نگرشـهای خود را به واسـطه دعا تثبیت نماید. برای تبیین بیشتر این بحث موضوعاتی مانند چیستی نگرش، چگونگی شـکل گیری نگرش، راهبردهای تغییر نگرش، ویژگی های نگرش، نگرش سازی با دعا و تثبیت نگرش با دعا مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

۱. چیستی نگرش

برخی ازروانشـناسان اجتمـاعی، نگرش را موضـوع اصـلی ایـن علم می داننـد. نگرش مرکب از سه عنصرشـناختی، احساسـی یا عـاطفی و رفتـاری یـا آمـادگی برای عمـل می باشـد. جزء شـناختی نگرش شامـل اطلاعـاتی است که از موضوعی داریم، پس نگرش مـا محـدود به شـناخت مـا می شود. مثلاـ می دانیم ملائک وجود دارنـد، اما دانشـی از اینکه چه هسـتند و چه می کنند نـداریم؛ پس نگرش مـا فقـط به وجود ملائـک مربوط می شود. جزء احساسـی یا عاطفی نگرش شامل ارزشـیابی ما از موضوع

است، اینکه چیزی خوشایند ما باشد یا نه؛ مثلا فردی تحصیل دانشگاهی را دوست دارد

۱- . مولوی، مثنوی معنوی، دفتراول، ص ۴۰.

این دوست داشتن مربوط به جزء عاطفی نگرش است و نقش انگیزشی بر رفتار دارد، یعنی می تواند محرک او برای تحصیل باشد. جزء آمادگی برای عمل، این جزء نگرشی فرد را آماده می کند تا رفتاری از خودشان نشان دهد؛ مثلاً چون فرد تحصیل را دوست دارد از دیگران در مورد رشته، کتاب ها و محل تحصیل سؤال می کند تا خود را آماده تحصیل کند، ولی اگر بعد احساسی مثبت نداشته باشد این امور را پیگیری نمی کند.

اگر ارزشیابی ما از یک موضوع بیشتر متکی بر باورهای ما باشد نگرش ما مبتنی بر شناخت است، ولی اگر ارزشیابی ما مبتنی بر هیجان و ارزش های ما باشد نگرش مبتنی برعواطف خوانده می شود. اگر رفتار ما نسبت به چیزی سبب شود نگرش ما معلوم شود نگرش مبتنی بر رفتار است. (۱)

ما معتقدیم دعا می تواند در عناصر نگرش اثرگذار باشد که تبیین آن مجال دیگری می خواهد.

۲. فرایند شکل گیری نگرش

بیشتر محققان بر "آموختنی بودن" نگرش ها تاکید می کنند، ولی تحقیقات اخیر نشانگر تاثیر ژنتیکی نگرش ها را تقویت می کند. نگرش ها به صورت های مختلف می تواند شکل بگیرد. موارد مهم شکل گیری آن عبارتند از:

۲-۱. تجربه: ممکن است ما به یک مکان زیارتی برویم و برخورد مناسب ببینیم؛ نگرش ما به آنجا مثبت می گردد و برعکس. البته قبول زیارتگاه غیر از مکان زیارتی است.

۲-۲. تکرار در معرض قرار گرفتن هدف: گاه مدتی با فردی دوست بودیم، ولی اکنون دوست ما با دیگری ارتباط پیدا کرده است؛ چند بار با او تماس می گیریم پاسخ مناسبی دریافت نمی کنیم، نگرش ما به ارتباط با او منفی می شود.

۲-۳. شرطی شدن کنشگر: رفتارهایی که به نتیجه خوشایند برسند تقویت و تکرار می گردد؛ مثلا فرزند شما به مسجد آمده او را درآغوش می گیرید، می بوسید و برایش چیزی می خرید، همین کارها باعث تغییرنگرش او نسبت به نماز به صورت شرطی می شود.

۱- . کریمی، نگرش و تغییر نگرش، ص ۲۶.

۲-۴. یادگیری اجتماعی (۱): بسیاری از فرزندان نگرش های خود را از الگوی والدین دریافت می کنند و می توان گفت بخشی از نگرش های ما تقلیدی است. البته معمولا این نگرش کودکان(الگوگیری از والدین) بعد از رفتن به دانشگاه کاهش می یابد.

۲-۵. مقایسه اجتماعی: گاهی ما در موضوعی به گونه ای برخورد می کنیم آنگاه خودمان را با دیگری مقایسه می کنیم، پس نگرش خود را براساس آن شکل می دهیم. (۲)

۳. راهبرد شکل گیری و تغییر نگرش در فرهنگ دینی

برای تغییرنگرشها - طبق نظر آذربایجانی وهمکاران- راهبردهای متعددی می توان یافت. برخی از آنها عبارتند از:

۳-۱. تثبیت از طریق تقلید و تکرار

این شیوه، به خصوص در دوران کودکی که قوه تفکر و استدلال شکل نگرفته بیشتر مورد استفاده می باشد. نگرش فرد با تکرار یک رفتار یا گفتار شکل می گیرد.

۳-۲. انگیزه و هیجان

انگیزه افراد از اموری است که باعث شکل گیری یا تغییر نگرش آنها می شود.

۳-۳. تفکر و استدلال

با تفکر و استدلال شناخت افراد را می توان تغییر داده و یا تکمیل نمود.

۳-۴. توجیه شناختی نسبت به پیامدهای کار

بیان نتایج مثبت و منفی برای یک موضوع، نگرش فرد را نسبت به موضوع قوی تر نموده و یا تغییر می دهد.

۳-۵. توجه دادن به عظمت خدا

توجه به خالق در نحوه ارتباطات انسان با خود و دیگران مؤثر می باشد.

۱- . social learing

۲- . همان، ص۴۹.

این امر در قالب معجزه یا کرامت یا هر امر دیگری سبب نگرشهای تکمیلی برای افراد می شود.

۳-۶. وضعیت رفاهی و اقتصادی

وضعیت اقتصادی فرد دارای ابعاد مثبت و منفی می باشد. به عبارت دیگر گاهی فقر برای فرد سبب اتصال معنوی و گاه سبب شکایت و انقطاع معنوی می شود؛ همچنان که دارایی و ثروت برای فرد هر دو حالت را دارا می باشد.

۳-۷. مراودت دوستانه

ارتباطات دوستانه و صله رحم به شکل های مختلف در افراد مؤثر می باشد. براساس این الگو روابط افراد با گروهی موجب میشود رفتارهای آن گروه را پیدا کنند.

۳-۸. دعا

دعای معصوم به ما شناخت می دهد، استدلال می آموزد، مناجات و برون ریزی عاطفی را بر ما می گشاید، نگرش های ایمانی را یادآوری و تکرار می نماید، به ما یاد می دهد چه چیزی ارزشمند بوده و باید حاکم بر افکار و رفتار و زندگی ما باشد، چه خطراتی در راه ما وجود دارد و به ما می آموزد زندگی کردن و مردن را چگونه تجربه نمائیم؛ همه اینها راهی برای تغییر و تصحیح و تکمیل نگرشها است. (۱)

به نظر می رسد موارد مذکور به عنوان راهبردهای شکل گیری و تغییر نگرش در فرهنگ اسلامی را می توان در دعاهای امامان یافت، یعنی دعا حاکم بر تمام راهبردهای گفته شده می باشد که باید مصادیق آن را در الگوهای دعایی یافت و آنها را تبیین نمود. بنابراین دعا اگر جنبه معرفتی آن تقویت گردد و نیایش گر آن را باور نماید و به عنوان یک الگوی قدسی بداند و خود را ملزم به آن بکند در فرایند شکل گیری نگرش وتغییر آن اثر دارد و نمود آن در رفتار و عواطف وی آشکار خواهد گشت. البته تبیین این دیدگاه نیاز به تحلیل دارد که مجال دیگری را می طلبد.

۱- مولفان، روان شناسی اجتماعی، ص ۱۵۰.

۴. ویژگیهای نگرش

نگرش یک سازه فرضـی است که به طور مسـتقیم قابل مشاهـده نیست، اما بیشتر با اظهارات کلامی و رفتاری خود را نشان می دهد. به عبارت دیگر نگرشـها تعیین کننده رفتارها هسـتند و این فرض به طور ضـمنی دلالت بر این دارد که با تغییر نگرشـهای افراد می تـوان رفتارهـای آنهـا را تغییر داد. حـال این نگرشـها ازمنظر آذربایجـان(۱۳۷۸) دارای ویژگیهای خاصـی هسـتند که عبارتند از:

۱. نگرش، سـازه ای است فرضـی؛ زیرا خـود نگرش و رأی وجـود مولفه هـایش وجود عینی نـدارد و قابـل مشاهـده مسـتقیم و سنجش کمّی نیست و برای کمّی کردن آن لازم است به کمّی کردن مولفه های آن بپردازیم.

۲. نگرش، اکتسابی و تدریجی است؛ زیرا تجربه و آموزش در آن موثر می باشد، نگرش نسـبتا پایدار، فردی یا گروهی است و دارای مولفه های شناختی، عاطفی و رفتاری است. (۱)

۵. نگرش سازی با دعا

نگرش چیست ودعا چگونه می تواند نگرش سازی کند؟ اگر ما هنگام خواندن دعا به مفهوم آن توجه داشته باشیم ؛ نسبت به موضوع مطرح در دعـا شـناخت یـا نگرش جدیـد پیـدا کرده و با تکرار دعا و توجه به مفاهیم آن این نگرش جدیـد را در خود تثبیت می کنیم؛ اگر چه زمـانی طولانـی مصـرف می شود. در نگـاه جدیـد به دعـا، نیـایش روشـی برای نگرش سازی براساس آموزه های دینی و تثبیت نگرش به واسطه دعا است.

تبیین موضوع بـدین صورت است که نگرش افراد محدود به شـناخت آنهاست و شامل سه جزء شـناختی، احساسـی و آمادگی برای عمل می باشد. جزء شـناختی نگرش اطلاعاتی و شـناختی که فرد در مورد مسئله یا رویداد خاص دارد نگرش ها پایدار و ارزشی هستند.

چنـانچه درتعریف نگرش گـذشت عقایـد، مجموعه باورها و نگرش ها را در برمی گیرد. درالگوهای دینی عقیـده به دعا مورد توجه عموم می باشد؛ بدین معنی که همه انسان ها به دعا اعتقاد دارند، اما افراد به دعا یک نگاه ابزاری دارند، یعنی فرد هنگام بروز حوادث از دعا برای رفع

۱- . همان، ص۱۳۶.

مشکل خود استفاده می کند. این نگاه به دعا اگرچه بسیارخوب است، ولی کامل نیست؛ زیرا با فلسفه وضع دعا همپوشی کامل ندارد.

ائمه علیهم السلام ادعیه بسیاری داشتند؛ آیا بیان این همه دعا صرفا جهت رفع حاجت برای ما می باشد؟

بله، نیایش حاجتمندانه تنها برای این نیست که خدا را از نیازها و خواسته های خود با خبرسازیم، بلکه خدا همه چیز را می داند و خواندن دعا یادآوری این است که ما در این موارد به خدا نیازمندیم؛ حال اگر این یادآوری همراه با مفاهیم و مضامین ادعیه ائمه باشد یادآوری معرفتی شکل می گیرد. به عبارت دیگر نیایش کلید فهم هستی و خالق آن می باشد. نیایش مکتب نگریستن است؛ درحالی که ما غالبا آن را با گریستن و خواستن همراه می دانیم.

مقصود ما از نگرش سازی با دعا آن است که براساس موضوع خواسته ها سراغ نیایش برویم؛ البته بهتر است همیشه با نیایش ارتباط داشته باشیم، زیرا نیایش تغذیه روح انسان بوده و همان گونه که ما در هر شبانه روز وعده های غذایی متعدد داریم؛ نیز شایسته است وعده های متفاوت تغذیه معنوی به واسطه نیایش داشته باشیم. این الگوی نیایش برای بسیاری افراد در اثر یادگیری و توجه به نیایش های ائمه پدید آمده است. همه ائمه علیهم السلام متناسب هر موضوعی دعای خاصی داشته اند و این مؤید آن است که نگرش سازی با دعا یکی ازمقاصد آنان می باشد.

بدین معنی که مثلا امام سجاد علیه السلام درصحیفه سجادیه وقتی برای فرزندان دعا می کند دعای متناسب با خواسته و نیاز فرزندان را مطرح می سازد و وقتی برای والدین دعا می کند دعای متناسب با وضعیت والدین را بیان می نماید و امام علی علیه السلام درصحیفه علویه و امام صادق علیه السلام درصحیفه صادقیه براساس موضوعات مختلف دعاهای متفاوت را آورده اند که ما به ذکر دو مورد با توضیح مختصر بسنده می کنیم.

الف)دعای امام علی برای انتخاب همسر:

اللهُم اُرزُقنی زَوجَةً صالِحهً وَدُوداً وَلُوداً شَکُوراً غَیُوراً اِن اَحسَنتُ شَکَرَت وَ اِن اَسَأتُ غَفَرت وَ اِن ذَکَرتُ اللهَ اَعانَت، وَ اِن نَسیتُ ذَکَّرَت، وَ اِن خَرَجتُ مِن عِندِها حَفِظَت وَ اِن دَخَلتُ عَلَیها سَرَّتنی، وَ اِن اَمَرتُها اَطاعَتنی وَ اِن اَقسَمتُ عَلَیها اَبَرَّت قَسَمی وَ اِن غَضِبتُ عَلَیها اَرضَتنی یا ذَالجَلال وَ الاِکرام هَب لی ذلِکَ فَاِنَّما اَسأَلُکَ وَ لا اَجِدُ اِلاّ ما قَسَمتَ لی؛ زیباآفرینا! همسری شایسته، پُرمهر، زاینده، شکور و غیرتمند به من عطا فرما. اگر به او نیکی کنم سپاس گوید و اگر بدی کنم ببخشد، اگر خدا را یاد کردم

مرا یاری کند، و اگر خدا را فراموش کردم مرا به یاد خدا اندازد اگر از نزد او رفتم خود را حفظ کند و اگر بر او وارد شدم مرا شاد سازد، اگر به او فرمانی دادم، انجام دهد و اگر سوگند دادم بپذیرد و اگر بر او خشم نمودم مرا خشنود سازد ای صاحب بزرگی و بزرگواری چنین همسری به من عطا فرما من تنها از تو می خواهم و جز به آنچه تو عنایت کنی دسترسی ندارم).

نگرش سازی با دعا یعنی، دعا الگویی معرفت بخش برای شکل گیری نگرش های ما باشد، زیرا دعا تنها عرصهٔ خواندن نیست، بلکه صحنهٔ شناختن و معرفت یافتن هم هست. پس اگر نیایش گر الگوی شناختی و منبع معرفتی خود را بر اساس مضامین دعا انتخاب نماید، باورهای وی و گزینش و رفتارش در موضوع ازدواج با بقیه افراد متفاوت می شود. انتخاب همسر در معنابخشی و هدف زندگی افراد بسیار مؤثر است و الگوهای شناختی در دعای فوق می تواند نقش اساسی در زندگی ایفا نمایند. این الگوهای نگرش ساز در مورد همسر بر اساس دعا به طور اختصار عبارتند از:

۱. با محبت بودن، شاکربودن، درست کاری، غیرت مندی؛

۲. توجه کردن به ارزش های انسانی مانند سپاسگزاری؛

۳. ایجاد زندگی خدامحور؛ یعنی زن و شوهر یکدیگر را به یاد خدا اندازند؛

۴. توجه کردن به پاکدامنی و عفت؛

۵. در کنارهم بودن بر اساس شادی و نشاط؛

۶. احترام گذاشتن به خواهش و دستور یکدیگر؛

۷. کنترل کردن همدیگر در هنگام خشم.

الگوی نگرشی مهمتر از همه موارد فوق آنکه یافتن و انتخاب چنین همسری با توجه به ارتباط معنوی با خداوند و طلب کردن از خدا، امکان پذیر است؛ بنابراین اگر بخواهیم بینش و زندگی ما بر پایهٔ عشق و محبت و معرفت و حکمت استوار باشد باید محور انتخاب همسر الگوهای مذکور باشد یا آنکه این الکوها جزو نگرش های ما شود و سپس آنها را در زندگی خود گام به گام به مرحله عمل برسانیم.

ب) دعای امام صادق علیه السلام قبل از رفتن به حمام:

اللهم اذهب عنی الرجس وطهرجلدی و قلبی؛ پاک آفرینا! پاکی و پلیدی را از من بزدا و قلبم را پاک نما. (۱)

اگر نیایشگر هنگام حمام مداومت بر این دعا نماید، بعد از مدتی این امر برای او تداعی می شود که پاکی قلب همراه با پاکی تن می باشد. به عبارت دیگر پاکی قلبی و پاکی جسمی توسط خدا با رفتن به حمام یا شنیدن کلمه حمام برای او تداعی می گردد و این نگرش نیایشی می تواند انگیزه ای در او ایجاد کند که همانطور که برای طهارت جسمی قدم برمی دارد، برای طهارت باطنی و قلبی خود نیز حرکتی داشته باشد. البته این نگرش سازی با دعا فقط در یک موضوع تنها نمی تواند اثربخشی خود را نشان دهد، بلکه اگر تمام ادعیه با فرایند علمی روانشناختی در امور متعدد و گام به گام برای افراد ارائه گردد می تواند دگرگونی افکار و ایجاد نگرش جدید و در پی آن تغییر رفتار را به دنبال داشته باشد که چنین امری تحول بزرگی در زندگی ما ایجاد می کند.

۶. تغییر و تکمیل و تثبیت نگرش با دعا

در روان شناسی اجتماعی یکی از راهبردهای شکل گیری یا تغییر نگرش، دعا می باشد. (۲) به عنوان نمونه حضرت مهدی علیه السلام در دعای دوم می فرمایند: خدایا! خودت را به من بشناسان؛ اگرخودت را نشناسانی پیامبرت را نمی شناسم. خداوندا! پیامبرت را به من بشناسان که اگر او را نشناسم حجت تو(امام) را نخواهم شناخت. این مفاهیم قدسی به نیایشگرآموزش می دهد که خداشناسی، پیامبرشناسی و امام شناسی از درخواست های وی شود، یعنی خواسته های ما فقط مادی نباشد، بلکه برای هدایت و خواسته ای معنوی از خدا یاری بجوییم. پس تغییر نگرش آن است که هنگام درخواست ها به خود تکیه نکنیم، یعنی همه چیز را از خدا بخواهیم؛ حتی شناخت خودش را. حال تثبیت این نگرش ها، یعنی توجه به خواسته های معنوی، همه چیز حتی خدا شناسی را از خدا خواستن به واسطه تکرار مضامین دعا و توجه به مفاهیم آن شکل می گیرد؛ زیرا روان شناسان معتقدند تکرار و تقلید درتثبیت یک نگرش کارساز است و از طرف دیگر دعا از

۱- . ابطحی، صحیفه صادقیه، ص ۲۵.

۲- . مولفان، روان شناسی اجتماعی، ص ۱۵۰.

جمله آموزه های دینی است که خواندن آن به صورت کثیر توصیه شده است؛ چنانچه خداوند در قرآن فرمود: ((يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ؛ (۱) ای مومنـان خـدا را فراوان یـاد کنیـد)). بنـابراین می توان گفت دعـا یك الگوی آموزشـی معرفت بخش است که در شـکل گیری و تغییر و تکمیـل و حـتی تصـحیح نگرش مـوثرمی باشـد؛ همچنین تکرار آن افزون بر ثواب اخروی که طبق توصـیه قرآن می باشـد می توانـد در تصـحیح و تکمیـل و تثبیت نگرش اثربخش باشـد(البته این نگرش سازی نیاز به فرایند علمی روان شـناختی دارد که نگارنده در دوره های آموزشی سلامت معنوی مدل آن را طراحی نموده) و یکی از اهـداف اصـلی نگارش این کتاب با توجه به زیرنویس ها آن است که نیایشـگر هنگام خوانـدن نیایش متوجه شود دعا چه نگرشهایی را می سازد و این نگرشها در سلامت افکار، رفتار، روان و جسم و روابطش چه اثری خواهد داشت.

ج) رابطه دعا با سلامت

اشاره

تحقیقات درقلمرو دعا وسـلامت درحوزه پزشـکی و روانشناسـی گسترش یافته است ماخلاصه ای ازاین پژوهش هاوارتباط آن باسلامت رابه اختصاربیان خواهیم نمود.

۱. دعا و روان شناسی

اشاره

گاه دعا به عنوان روشـی برای برخورد با مشکلات استفاده می شود؛ مثلا فرد حاجتی دارد و امکان رسیدن به آن سخت است؛ از دعـا به عنوان وسـیله ای برای رسـیدن به خواسـته خود اسـتفاده می کنـد. در این حـالت دعـا مهـارتی دینی است که هنگـام برخورد بـا مشـکل می توان از آن اسـتفاده کرد. در روان شناسـی دین، این اسـتفاده از دعا را به عنوان «مقابلهٔ مـذهبی» نام می برنـد؛ یعنی در برخورد با حوادث برخی افراد از ابزاریماننـد دعا، توسل، زیارت، نـذر و غیره اسـتفاده می کننـد و این امر می تواند در سلامت و نتایج آنان مؤثر باشد. (۲)

اما در نگرش جدید به دعا ما معتقدیم بهتر است همیشه با دعا انس داشـته باشـیم و با مفاهیم دعا معنای زندگی و مسائل آن را بیابیم و نگرش خود را با دعا بسازیم تا رفتاری شایسـته داشته باشیم. هرگاه دعا متناسب با درخواست فرد باشد و به مفاهیم آن توجه شود مسائل زندگی معنای

۱- . احزاب: ۴۱.

۲- . صدوقی، همان، ص۴۵.

جدید پیدا می کند. به عبارت دیگر دعا یک الگوی معرفت بخش بصیرت زای نگرش ساز است که تبیین آن گذشت. در روان شناسی اجتماعی نگرشها را به دو قسم، نگرش اصلی و نگرش فرعی تقسیم نمودند. نگرشهای اصلی همان نگرش های مذهبی یا ایمانی هستند. براساس دیدگاه ما دعا می تواند نگرش ایمانی را ایجاد و برای برخی تقویت نماید؛ البته این نگرش سازی نیاز به فرایند، روش و برنامه داشته و اینطور نیست که هرکس هر دعایی بخواند نگرش او ساخته یا تقویت خواهد شد. بر این اساس ما معتقدیم دعا نگرش مذهبی ایمانی را می سازد. از طرف دیگر متخصصان معتقدند هرچه نگرش مذهبی قوی تر باشد سلامت روانی بیشتر خواهد بود. در این قسمت ما به تبیین رابطه دعا و نگرش مذهبی و سلامت روانی خواهیم پرداخت. (۱)

در نگرش مذهبی اعتقاد به توحید و نبوت و معاد محور می باشد. (۲) متخصصان بهداشت روان معتقدند نگرش مذهبی مهم تر از اعمال مذهبی است. به عبارت دیگر نگرش مذهبی که همان اعتقاد به اصول دین می باشد تأثیرگذاری آن بیشتر از اعمال مذهبی می باشد؛ اگر چه از نظر علمای دین اعمال مذهبی واجب، و یک تکلیف است و فرد باید آنرا انجام دهد، ولی از جهت تأثیرگذاری اعتقادات مذهبی را مهمتر می دانند. نگرش مذهبی مد نظر متخصصان بهداشت روان یک امر کلی است که اعتقاد به توحید ، نبوت و معاد را شامل می گردد و در تعیین مصداق و موارد جزئی آن، حرفی نمی زنند. آنچه علمای دین در مورد مباحث اعتقادی مطرح می کنند (بسیار) کاملتر و جامع تر می باشد. متخصصان معتقدند نگرش ایمانی، یعنی اعتقاد فرد به خدا بر بسیاری از نگرش های فرعی دیگر مانند معنای زندگی، فراز و نشیب های آن، شغل، ازدواج و الگوهای زندگی موثر می باشد. به گونه ای که موضوعات عبادی، اخلاقی و ارزشی و مباحث اجتماعی و خانوادگی او را فرا می گیرد، زیرا فردی که معتقد به خداوند باشد، یعنی مبدأ (خدا) و مقصد (معاد) را قبول دارد و نبوت که برنامه برای حرکت به سوی آن مقصد است را قبول خواهد داشت؛ چنین فردی الگوی زندگی خود را بر مبنای آموزه های شارع جهت می دهد. (۳)

در این مجال به تبیین رابطه نگرش مذهبی و دعا و اثربخشی آن بر سلامت روانی و جسمانی

۱- . آذربایجانی، روان شناسی اجتماعی، ص ۱۳۸.

۲- . کجباف، «مقایسه نگرش مذهبی و سلامت...» ، مطالعات اسلام وروان شناسی، ش۲، ص ۷۰.

۳- . کجباف، مقایسه نگرش مذهبی و ایمان، همان، ش۳، ص۵۳.

خواهیم پرداخت.

۱. رابطه نگرش مذهبی با دعا

دعا زبان مشترک تمام ادیان، بلکه تمام انسانهاست. گاه فرد دعا را وسیله ای برای رفع حاجت دانسته و آنرا می خوانـد و گاه دعا را براساس الگوی دینی که توصـیه شده می خواند. ما معتقدیم هر دو الگو اثربخش است، ولی آنچه می تواند نگرش ساز باشد دعا با الگوی دوم است به شـرط آنکه هنگام خواندن دعا، به مفاهیم آن توجه شود. حال این پرسش مطرح می گردد که چگونه دعا نگرش مـذهبی را می سازد. گفته شده که نگرش مذهبی، از جمله نگرش ها بوده و محور آن توحید، نبوت و معاد می باشد.

برای تایید این نظر که دعا نگرش ایمانی را می سازد دو دلیل ذکر خواهد شد.

دلیل اول: اگر نیایشـگر وقتی دعا می خواند در مضامین تدبر داشـته و آنرا تکرار کند اعتقاد وی شکل می گیرد. به عنوان مثال در دعای دوازدهم صـحیفه مهـدیه آمـده: یا من اظهر الجمیل و ستر القبیـح؛ ای آنکه خوبی ها را ظاهر و زشتی ها را پنهان می کنـد...، یا واسع المغفره؛ ای آنکه آمرزش وسـیع داشـته... ، یا عون کل مسـتعین؛ ای یاور هر دادخواه ... براساس اینکه یکی از راههای خداشناسـی توجه به صـفات خـداست؛ اگر نیایشـگر هنگام دعا بفهمـد چه می گوید، در واقع به اوصاف الهی معرفت پیـدا می کنـد و با تکرار دعا و گذر زمان اعتقاد وی به خدا تقویت می گردد. در موضوع امام شناسـی، توجه به مفاهیم نیایش پنجم ما را متذکر به سلسـله امامت و اوصاف هر امام کرده و این الگو می تواند در باورسازی ما نسـبت به ائمه موثر باشد. البته ادعیه دیگر در موضوع معـاد و نبوت و کلیه مبـاحث اعتقـادی ماننـد مقـدرات قیـامت، بهشت و جهنم، مرگ و غیره به صورت پراکنده در ادعیه مختلف آمده است.

دلیل دوم: مامعتقدیم نگرش مذهبی در روان شناسـی همان ایمان به خداست که درمباحث دینی به آن پرداخته شده و سوالات پرسش نامه نگرش سنج مذهبی موید این نگاه است. به عنوان مثال پرسش نامه نگرش سنج مذهبی که توسط آقایان خدا یاری فرد و غبـاری بناب (۱۳۷۴) تهیه شـده شامـل مبـاحث عبادات، اخلاقیات، مباحث اجتماعی، جهان بینی باورها و علم و دین می باشد. دقت و تأمل تبیین موضوعات فوق آن را در سه محور توحید، نبوت و معاد قرار

می دهد. (۱) بنابراین دعا با نگاه جدید و رعایت شرایط می تواند نگرش مذهبی یا ایمانی افراد را بسازد.

۲. رابطه نگرش مذهبی وسلامت روانی

نظر روان شناسان در مورد تأثیرات اعتقادات دینی بر سلامت روان آن است که ایمان به خدا و نگرش مذهبی نیروی خارق العاده ای را به وجود می آورد و نوعی قدرت معنوی به انسان می بخشد که او را در تحمل سختیها یاری می رساند و او را از نگرانی ها دور می نماید. ویلیام جیمز بنیانگذار روان شناسی در آمریکا و نویسنده مقاله "انواع تجارب مذهبی" (۱۹۰۲) می گوید:

ایمان بدون شک موثرترین درمان اضطراب است و فقدان ایمان زنگ خطری است که شکست انسان را در برابر سختی های زندگی هشدار می دهد.

پارگامنت نقش روان شناختی مذهبی را در کمک به مردم توصیف نموده و می گوید:

مذهب می تواند در ایجاد احساس امید، احساس نزدیک بودن به دیگران به آرامش هیجانی، فرصت خودشکوفائی، احساس راحتی، مهار تکانه و نزدیکی به خدا موثر باشد.

هیدوث اظهار کرد:

فقدان باورهای مذهبی علت اصلی بیماریهای روانی است و بیمار روانی از طریق آموزش اصول مذهبی درمان می شود. (۲)

پژوهشهای انجام شده در چند دهه گذشته نشان می دهد که بین مذهب و سلامت روان ارتباط وجود دارد. روان شناسی مذهب حمایتهای تجربی برای این عقیده فراهم کرده که به عنوان نمونه به دو مورد اشاره خواهیم کرد:

۱. مطالعه رابطه بین مذهبی بودن و معناداری زندگی و سلامت روانی توسط چامبر بنیاند و برگین و همکارانش با فرا تحلیل ۲۴ مقاله پژوهشی به بررسی رابطه بین مذهب با بهداشت روانی انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که در مجموع رابطه بین مذهب و بهداشت روانی مثبت است. همچنین پیترسون در مقاله خود با عنوان «جایگاه ایمان مذهبی در بهداشت روانی» نتیجه

۱- . کاظمیان مقدم، « بررسی نگرش مذهبی با شادکامی...» ، مطالعات اسلام وروان شناسی، ش ۸، ص ۱۶۲.

۲- . کجباف، «مقایسه نگرش مذهبی و سلامت»، همان، ش ۲، ص ۳۲.

می گیرد که ایمان به خـدا و باورهای مذهبی در دوره های دشوار و تحمل ناپذیر از جمله رویاروئی با بیماریهای سـخت بدنی به انسـان آرامش می بخشـد. (۱) همچنین در دبیرسـتانهای دختـرانه اصـفهان رابطه بین نگرش مـذهبی و سـلامت روانی مورد تحقیـق قرار گرفت. روش تحقیـق، توصـیفی از نـوع همبسـتگی بـوده، آزمون نگرش مـذهبی دارای ۱۸ سـوال سـه گزینه ای و پرسشـنامه عمومی برای سـنجش ملاکهای سـلامت شامل جسـمی سازی، اضطراب، بی خوابی، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسـردگی به عنوان ابزار تحقیق استفاده شد. یافته ها نشانگر آن است بین نگرش مذهبی و اضطراب رابطه منفی وجود دارد که بین نگرش مذهبی و سلامت روان رابطه مثبت وجود دارد. به عبارت دیگربه میزانی که نگرش مذهبی فرد بیشتر باشد اضطراب وی کمتر می شود؛ پس براساس الگوهای روان شـناختی ایمان در سلامت روان اثر مثبت دارد، اگرچه سلامت روان کامل نیاز به دلایل متعدد دارد.

۲. کاظمیان و همکارانش تحقیق بر دانشـجویان دانشـگاه آزاد اسـلامی واحد بهبهان در سال ۸۸ - ۱۳۸۷ را به دو روش نمـونه گیری تصـادفی طبقـه ای انتخـاب کردنـد. طرح پژوهش از نـوع مقـایسه ای بـوده. در ایـن پژوهش، پرسـش نـامه نگرش سـنج مذهبی، پرسـش نامه سـلامت روانی تجزیه و تحلیل داده ها افزون بر روشـهای آمار توصـیفی مانند میانگین و انحراف معیار از روش آمار اسـتنباطی همانند ضـریب همبسـتگی پیترسون اسـتفاده شد. نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیترسون نشان داد که بین نگرش مـذهبی دانشـجویان دختر و پسر بـا شادکـامی رابطه معنـاداری وجود دارد. همچنین بین نگرش مـذهبی و سـلامت روانی آنـان رابطه مثبت معناداری مشاهـده شـد. (۲) همچنیـن پژوهش رسـتمی (۱۳۸۳) نشـان داد بین وضـعیت مـذهبی دانش آموزان بـا هوش هیجـانی آنـان رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. نو نیمیکره مـک نلی و بلوم (۲۰۰۳) در پژوهشـی با هدف بررسـی رابطه دینداری با سـلامت نوجوانان انجام دادند و به این نتیجه رسـیدند که دینداری در برابر رفتارهای ناهنجار از افراد محـافظت می نمایـد؛ همچنین پژوهش های مهرابیان (۱۳۷۹) و خلیلی (۱۳۷۹) نشان می دهـد بین نگرش مـذهبی و سازگاری فردی و اجتماعی دانش

۱- . همان.

۲- . کاظمیان، «بررسی نگرش مذهبی باشادکامی»، همان، ش ۸ ، ص ۱۵۶.

آموزان رابطه مثبت و معنی داری وجود د ارد. (۱)

بنـابراین بین ایمـان مورد درخواست در ادعیه و مبـاحث مربوط به معـاد، بـا نگرش مـذهبی که روان شـناسان مطرح می نمایند رابطه مفهومی و مصداقی وجود دارد (اگرچه جامعیت الگوهای دینی بیشتر بوده). از طرف دیگر بین نگرش مذهبی با سلامت روانی طبق تحقیقـات بیـان شـده رابطه معنـاداری وجود دارد؛ بنـابراین دعـایی که نگرش ایمـانی فرد رامی سـازد می توانـد در ارتقای سلامت روانی او اثرگذارباشد.

۳. رابطه نیایش و آرامش روانی

برای تبیین واژه آرامش باید معنای اضـطراب را بررسی کرد. اضطراب واژه عربی باب افتعال به معنی سرگردان بودن و حرکت می باشد. معادل فارسـی آن پریشان شدن، نگرانی، آشـفتگی و در انگلیسی احساس ناراحتی و ترس معنا شده است. به عبارت دیگر عـدم آرامش همراه با ناراحتی، اضـطراب نامیـده می شود. در دیدگاه شـناخت نگر، باورهای نادرست ریشه اختلال های اضطرابی می باشد و تعمیم نگرشهای غلط اضطراب فرد را بیشتر می کند؛ البته این نگرشها تنها عامل اضطراب نمی باشد، بلکه عوامل متعددی در شکل گیری اضطراب موثر است.

دربارهٔ تبیین ریشه های اضـطراب، ناراحتی، افسـردگی و. . . نظریه های متفاوتی وجود دارد. برخی علل این گونه مشـکلات را بیوشـیمیایی می دانند و قائلند که به علت تغییر مواد شـیمیایی پیک های عصبی، کارکرد مغز و دستگاه عصبی مرکزی را دچار مشـکل می کنـد؛ به همین دلیل به دارودرمانی اعتقاد دارنـد. گروهی دیگر آن را مربوط به عوامل شـناختی می داننـد و ریشهٔ ناراحتی ها، اضـطراب ها، افسـردگی ها و بیماری های دیگر را الگوهای نامناسب شـناختی می داننـد. درحقیقت افراد بیمار در تعبیر و تفسـیر رویـداد ها مشـکل دارند؛ البته این رویکرد منکر تأثیرگذاری الگوهای تربیتی در ایجاد این گونه تعابیر و تفاسـیر نیست. همچنین منکر تأثیرگـذاری عوامـل بیوشـیمیایی و اجتمـاعی درخصوص الگوهـای غلط شـناختی هم نیست. (۲) بنابراین تفسـیر افراد از حوادث زنـدگی متفاوت است و این تفسـیر در آرامش و سـلامت افراد نقش دارد. نگارنده معتقد است یکی از آموزه هایی که تفسیر صحیح از زندگی و حوادث آن را به ما نشان می دهد، آموزه های موجود در

۱- . کجباف، همان، ص۳۲.

۲- . یونسی، افسردگی، ص۱۵.

ادعیه است. این آموزه ها مثبت نگری، واقع نگری و اعتماد و توکل و آرامش یافتن را به ما آموزش می دهند. اگر با این آموزش، دین را به شکل صحیح بفهمیم و در مصداق یابی آن درست به نتیجه برسیم، قطعاً به آرامشی مطلوب دست خواهیم یافت.

مردم باورهای خاصی درباره خود، دیگران و دنیای خویش دارند. شکل گیری این باورها از دوران کودکی آغاز می گردد. باورها در دو سطح مطرح می باشند؛ باورهای بنیادی که این باورها بسیارکلی و انعطاف ناپذیر و بیش ازحد تعلیم یافته می باشند. درمقابل، باورهای میانی وجود دارد که شامل نگرش ها و مفروضه های فرد می شود. (۱)

اینکه ما به موضوعات پیش آمده چگونه بنگریم به نگرش ما برمی گردد. برخی افراد اتفاقات را به دید مشکل نگاه می کنند و برخی به دید مسئله، گاه آنان که به دید مشکل نگاه می کنند تفسیر و برداشت نادرست دارند، مثلا خدا مرا بدبخت آفریده، راهی ندارم، کاری نمی توانم بکنم و... . این نگاه به مسائل زندگی آدم را در بن بست قرارمی دهد و استمرار آن سبب افسردگی می گردد. روانشناسان درتعریف افسردگی گفته اند:

اندوهگینی عمیق است که در فرد اثرگذاشته و سبب عوارضی از قبیل اضطراب و اختلال در عملکردهای طبیعی شده و عدم تمرکز و احساس گناه و ناتوانی خود را نشان می دهد. (۲)

در تعریف جدید سازمان بهداشت جهانی آمده افسردگی بیماری است که در آن، خلق فرد غمگین است و علاقه اش به کارهایی که انجام می داده را از دست می دهد. (۳)

می توان گفت بروز افسردگی براساس نگرش های منفی و شناختی درمسائل زندگی است. هرگاه فرد خود را در بن بست ببیند و ازطرفی ناتوانی خود را در نظر بگیرد، نا آرام و مضطرب می گردد؛ اگر این ناآرامی و نا کارآمدی استمرار پیدا کند می تواند منجر به افسردگی گردد. حال این پرسش مطرح است که دعا چگونه می تواند افسردگی را کاهش دهد؟

نگرش ما به دعا به دو گونه است؛ گاه دعا به عنوان "مقابله مذهبی" به کار می رود. اگر فرد از

۱- . محمدی، شناخت درمانی، ص۳۳.

۲- . فقیهی، مقایسه الگوی چند وجهی اسلامی با مدل شناخت، ص۷۳.

۳- . اسدی بیا درم ورد افسردگی حرف بزنیم، ص۷، ۱۳۹۶.

دعـا به عنوان ابزاری برای رسیدن به حـاجت اسـتفاده کنـد؛ اینجا دعا یک مقابله مـذهبی برای رفع مشـکل است که می تواند درکـاهش اضـطراب و نگرانی اثربخش باشـد، ولی فراتر از مقـابله مـذهبی آن اسـت که نگرش خـود را درآن موضـوع بـا دعا بسازیم. این نگاه به دعا اثربخشی بیشتری خواهد داشت. به عنوان نمونه امام سجاد علیه السلام در صحیفه سجادیه دعای ۵۴ در موضوع غم می فرماید:

یا فارج الفهم یا کاشف الغم یا رحمان الدنیا و الاخره و رحیمهما صل علی محمد و ال محمد واخرج همی و اکشف غمی؛ (۱) ای گشاینده اندوه، ای برطرف کننده غم، ای نعمت بخش دنیا و آخرت و مهربان دو سرا، بر محمد و خاندانش رحمت فرست و اندوهم را بگشا و غمم را برطرف کن.

نگاه جدید به دعا بیانگر نکاتی است؛ از جمله:

۱. تناسب دعا با موضوع: بـدین معنی که گاه افراد مشـکل مالی، بیماری ، کار و ... پیـدا می کنند؛ برای رفع این مشـکل دعای توسـل می خواننـد کـه این نگـاه به دعـا همـان مقـابله مـذهبی است، یعنی برای حـاجت دعـا خوانـده است. ولی به نظرمـا ائمه درموضـوعات متفاوت دعاهای متعـدد ارائه کردنـد و این موید آن است که افزون برمقابله مذهبی، قصد نگرش سازی با دعا را داشته اند.

۲. تنـاسب مضـامین دعـا با موضوع: امام سـجاد در بین صـفات الهی یا خارج و یا کاشف و یا رحمان و یا رحیم بیان نمود، در واقع با بیان این صفات بینش و نگرش نیایشگر تغییر می کند؛ البته به شرط آنکه وقتی دعا می خواند بر مضامین آن توجه کند وآن را بفهمـد. تغییر نگرش به واسـطه این دعا آن است که اگر فردی خود را تنها پنـداشت و فکرکرد در مشـکل به بن بسـت رسـیده و نعمت ها توسط خلق از او گرفته شـده، پس در این حال اگر به مضـمون دعا توجه نمایـد به این نگرش می رسـد که اگر ما خود را تنها دیـدیم نادرست است، خـدا هست، و اینکه به بن بست رسـیدیم فکر ما است و گشایشـگری وجود دارد که اسـباب گره گشایی را فراهم می کنـد و اینکه فکرمی کنیم باورنـداریم نادرست است. خدا کاشف و برطرف کنننده گرفتاری ها است. اینکه دیگران رفتاری داشـتند تا به ما نعمت نرسد نباید ما را نگران کند، چون صاحب تمام نعمت ها دردنیا و آخرت خـدا است. این نگرش هـا که برگرفته از مضـامین دعـا است سـبب مثبت نگری، امیـد و تقویت انگیزه و حرکت در رسـیدن به اهداف انسان می شود و تفسیرهای نادرست و نگرش های

۱- . احمدی فراز، صحیفه سجادیه با اشاراتی به بهداشت روانی، ص۳۱۷.

منفی (بن بست، تنهایی، ناتوانی) را ازبین می برد و امید و نشاط را افزایش می دهد. بنابراین سبب کاهش افسردگی می گردد، بدین معنی که اگر فرد آن را به عنوان مقابله مذهبی بداند، بیانگر آن است که هنوز امید برای رسیدن به هدف خود دارد و از دعا برای هدف خود بهره می برد؛ اما اگر با دعا بینش و نگرش خود را بسازد، یعنی متناسب با خواسته خود دعا بخواند این امردر انتقال نگرش درست او را یاری می کند و هرچه باورها و نگرش های ما درست ترگردد اضطراب، نا آرامی و ناکامی و افسردگی ما کاهش می یابد.

۲. دعا و پزشکی

تحقیقات امروزی در حوزه دین با دو رویکرد صورت می پذیرد: رویکرد اول، نگاه واقع گرایانه به دین است، اثبات وجود خدا و صفات الهی از طریق مباحث فلسفی و استدلالی و کلامی مربوط به این دیدگاه می باشد. رویکرد دوم، کارکردگرایانه است، یعنی اعتقاد به وجود خدا چه اثری در زندگی، سلامت جسم و روح و روان فرد دارد. دعا نیز مورد تحقیق این دو رویکرد قرار گرفته است. در نگاه اول فلسفه دعا، رابطه دعا و تقدیر و غیره مورد بررسی قرار می گیرد و در نگاه دوم اثر دعا در سلامت و بهزیستی روانی وجسمی وطبیعت مورد تحقیق قرار گرفته است. دعا در حوزه پزشکی نیزاینگونه مورد پژوهش قرار گرفته است. مثلاً در طبِ مکمل درمان های روان شناختی شامل مراقبه، روان درمانی، آرام سازی و دعادرمانی آمده است. مراقبه -که به دعای بدون کلام و همراه با سکوت گفته می شود- اثرات فیزیکی مفیدی مانند کاهش تعداد تنفس و ضربان قلب و فشار خون و کاهش درجهٔ حرارت پوست و اثرات مثبتی بر روی تسکین درد و بی خوابی داشته است. (۱)
دراین ارتباط بنسون استاد دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد آمریکا در مورد دعا می گوید:

تکرار دعا موجب کاهش فعالیت های موجی مغز و فشار خون می شود؛ گاه نیایش چنان قدرت درمانی دارد که درمان پرهزینهٔ دارویی را از بین می برد. اگر ما به اعتبار این دارو (دعا) معترف باشیم باید در نسخه های پزشکی خود بنویسیم دعا کنید، دعا کنید، دعا کنید. متخصصان در یک بررسی راجع به بزرگسالان یافتند که نیایش نمود های منفی عاطفی را که ناشی از فشار خون بوده، کاهش داده است.

۱- . ناجی، معنویت در پرستاری، ص ۱۲۷.

همچنین نتیجه گرفتند کسانی که نیایش فعالانه تر دارند سالم ترند و بین نیایش و سلامت جسمانی و روانی رابطهٔ مثبت وجود دارد. (۱)

همچنین پزشکان در پژوهشی با نام «اثر دعادرمانی بر هموگلوبین و فریتین بیماران مبتلا به تالاسمی» اثربخشی دعا در کاهش فریتین و افزایش هموگلوبین و افزایش فواصل خون گیری بیماران تالاسمی تأییدکردند.

دراثربخشی آموزه های دینی، به خصوص دعا می توان به تحقیقات جدیداستنادکرد.

۱. از یافته های جدید «سایکونوروایمونولوژی»، وجود انواعی از ملکول های پیک به نام «نوروپپتید ها» است. این ملکول های پیک، پیام مربوط به افکار و عقاید و احساسات را از طریق گردش خون حمل کرده و به این ترتیب وضعیت روانی و ذهنی را مستقیم به تمام سلول های بدن مرتبط می کند. (۲)

پس دین می تواند یکی از مهم ترین عوامل تقویت یا تضعیف سیستم ایمنی باشد که تحت تأثیر افکار و احساسات است. این ملکول ها می توانند از مغز و حتی از دیگر ارگان های بدن سرچشمه بگیرند. مطالعات نشان داده که سیستم ایمنی همانند سیستم عصبی در گردش عمل می کند که شدیداً متأثر از افکار و احساسات ماست، شواهد نشان می دهد که احساس باختن یا نارضایتی می تواند به طور جدی عملکرد سیستم ایمنی را مختل کند و سبب انواع بیماریهای مزمن شود.

بنابراین آموزه های دینی به خصوص دعا و نیایش که از منابع غنی و مهم دین ماست در تصحیح عقاید و تکمیل افکار و تثبیت نگرش های ما مؤثر است و به عنوان الگوی فکری، عاطفی و رفتاری محسوب می شود که نیاز به تبیین دارد و اگر نیایشگر بتواند این الگو ها را استخراج و به کار بندد، برای ارتقای سلامت خود گامی مهم برداشته است؛ زیرا این الگوها و ادعیه ما را به سوی مثبت نگری، واقع بینی، امیدواری، خوش بینی و ... دعوت می کند که این امور در سلامتی انسان تأثیر دارد.

۲. اصل هفتم طب «تئوسوماتیک» دعا کردن برای دیگران است. «این طب، معروف به طب

۱- . مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۱۱۲.

۲- . مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص۸۴ .

خـدایی تنی است و قائـل است که ذهن یـا وضـعیت روحی و روانی فرد در رونـد بهبودی و بیمـاری مؤثر است». (۱) لذا برای درمان بیماری های صعب العلاج و سرطان با روش خاصی از آموزه های دینی استفاده می کنند؛ البته این درمان به معنای نفی تأثیر باکتری، سـلول های سرطانی و. . . نیست؛ بلکه اعتقاد و عمل به آموزه های دینی را در تسریع روند بهبودی و درمان مؤثر می داند.

د) آموزش و آموختن اندیشه مهدوی با دعا

انـدیشه از نظر لغوی همـان فکر است و درمعنـای خاص خود سـیر ذهنی از معلوم برای کشف مجهول است، انـدیشه در معنای عام به هر نوع صورت فکری مانند خیال و گمان گفته می شود.

اعتقاد در لغت، یعنی پیونـد و گره زدن و از نظر اصـطلاحی انـدیشه ای است که مورد تصدیق قرار گیرد. به عبارت دیگر یک اندیشه بیش از آنکه مورد تصدیق قلبی قرار گیرد در ذهن انسان جای دارد، ولی به آن اعتقاد گفته نمی شود، اما پس از آنکه مورد تصدیق قرار گرفت نام اعتقاد به خود می گیرد. بنابراین اندیشه بر روی اعتقاد اثرگذار است و اعتقاد قوی از اندیشه قوی و محکم نشأت می گیرد. (۲) ما معتقـدیم دعا یک الگوی معرفتی اندیشه نمای اعتقادساز است؛ بدین معنی که دعا در مسائل و موضوعات متفاوت مانند: خداشناسـی، صـفات الهی، ملک شناسـی، خودشناسی، الگوی ارتباط با خود، خدا و خلق، طبیعت شناسـی و غیره، بینش و نگرش و انـدیشه قدسـی به انسان ارائه می کند و در همان حال، آن اندیشه را تبدیل به اعتقاد می کند به شرط آنکه نیایشگر هنگام تکرار نیایش توجه به مفاهیم دعا داشته باشد.

به عبارت دیگر اگر بخواهیم نگرش ائمه نسبت به خلق و خالق و خلقت را بدانیم براساس نیایشـهای آنها می توان این بینش را پیـدا کرد و نیز اگر بخواهیم این انـدیشه را به پیروان آنـان انتقـال دهیم به واسـطه نیایش می توان به این نتیجه رسـید. به عنوان نمونه حضـرت در دعای سوم صـحیفه در توصـیف خداوند چنین می فرماید: ای آنکه در اوج پیدایی پنهانی، ای آنکه در اوج پنهانی پیـدایی، ای جداکنندهٔ روشـنایی و تاریکی، ای وصف شده ای که ذاتت شـناخته نشود، ای شـناخته شدهٔ بی همانند، ای محدود کنندهٔ هر نهایت پذیر، ای بینندهٔ هر دیدنی و به وجود آورندهٔ هر

۱- . همان، ص ۷۸.

۲- . وئیس کرمی، اخلاق، ص ۴۰.

موجود و شمارشگر هر شمارش پذیر و گم کنندهٔ هر گمشده؛ جز تو کسی سزاوار پرستش و صاحب بزرگواری و بخشش نیست. ای آنکه به هیچ گونه کیفیت نیایی و در هیچ مکانی جایگاه نپذیری، ای پرده نشین از دیدار دیده ها، ای [وجود] جاودانه و ای سرپرست پابرجا و ای دانای همهٔ دانسته ها. (۱)

توجه به مفاهیم این دعا، می تواند نشانگر آن باشد که حضرت بینش و شناخت خود از خدا و صفات وی را به این روش بیان می کند. به عبارت دیگر خدا از دیدگاه امام زمان اینگونه وصف می شود: ناپیدایی خدا، ناشناختنی ذات خدا، بینایی خدا برهر موجود، فراتر بودن خدا از زمان و مکان و... . پس نیایش هم منبع اندیشه شناسی ائمه و هم الگوی معرفت بخش و اعتقادساز برای پیروان آنهاست و اگر نیایشگر هنگام نیایش تدبر در مفهوم آن داشته باشد در حین شناخت، اعتقاد خود را نیز می سازد. ازطرف دیگر اگر بخواهیم اندیشه های ناب ائمه اطهار را در مسائل و موضوعات مختلف بدانیم و این اندیشه ها را به دیگران آموزش دهیم و بینش و نگرش مخاطبان را بسازیم یکی از بهترین روشهای آموزشی قدسی، دعاست، زیرا دعا یک الگوی معرفت بخش اندیشه نمای بصیرت ساز میباشدکه استدلات فلسفی - عرفانی رادر ظرف عواطف ارائه می نماید؛ بنابراین اگر بتوان با این روش در پیروان حضرت اندیشه های امام زمان را نهادینه کرد قطعا شاهد رفتاری مهدوی خواهیم بود. البته اندیشه ائمه محدودبه بینش درمورد خدا نیست، بلکه بادعانگرشهای متعدددر موضوعاتی ماننذخودشناسی، طبیعت شناسی، ارتباط بادیگران ومسائلی مانند غم، بیماری وغیره رابه ماآموزش می دهند. نکته قابل توجه اینکه برای نگرش سازی با دعا لازم است دوره های آموزشی ارائه گردد و صرف اینکه فرد دعا بخواند نمی توان اعتقاد درست را انتقال داد، زیرا نحوه خواندن دعا، نوع نیایش ها، فرایند زمانی دعا و غیره در نگرش سازی دعا موثر می باشد.

۱- اهری، صحیفه مهدیه، ص ۲۰.

دوم. اهداف نگارش

اشاره

منشأ بهروزی انسان مربوط به درون و افکار و نگرش اوست؛ امّا امروزه گروهی از آن غافلند و آن را در بیرون جست وجو می کننـد که نه تنهـا کـاری از پیش نبرده انـد، بلکه بر اضـطراب آن ها افزوده شـده است. حال برای بازگشت به درون بایـد نقش آموزه هـای دینی و معارف موجود در ادعیه را در زنـدگی پررنگ نمود. بایسته است که پژوهشگران، آموزه های دینی را به صورت کاربردی تحلیل و تبیین نمایند. براین اساس نگاه به دعا نگاهی کاربردی است که به صورت مسئله درچند محور تبیین شده است.

نخست آنکه آیـا خوانـدن، باورنمودن و الگو گیری از آموزه های صـحیفه مهـدیه در بهـداشت روانی و ارتقای سـلامت مؤثر است؟ دوم آنکه آیـا بین آموزه های قرآنی و ادعیه صـحیفه مهـدیه از جهت معنایی رابطه ای وجود دارد؟ سوم آیا دعا درنفی فرقه هـای غیرشـیعی کـاربرد دارد؟پاسـخ سوال اول و دوم مثبت است که این نظر با نکات روانشـناختی و قرآنی که به صورت زیرنویس آمـده تاییـد می گردد. همچنین در پاسـخ به سوال سوم بایـد گفت : یکی از راه های شـناخت اندیشه شناسـی تشیع توجه به مضامین دعاست؛ ائمه ما برای اثبات مبانی شیعه و نفی فرق اسلامی غیرشیعی از دعا بهره جسته اند که به عنوان نمونه مواردی به صورت زیرنویس در این کتـاب آورده ایم. البته مبحث فرقه هـای اسـلامی بـا همکـاری جنـاب آقـای دکتر عباسـی هیئت علمی دانشگاه اصفهان در گروه تاریخ صورت گرفته است.

به بیان دیگر نوشتارهایی که به صورت زیرنویس و مختصر در این کتاب آمده، درصدد تایید این باور است که قرائت، باور و الگوگیری از دعاهای صحیفه مهدیه می تواند در موارد زیر اثرگذار باشد:

۱. در ارتقای سلامت در ابعاد (روان، اجتماع، جسم و ...) اثربخش باشد؛

۲. در تایید این الگو که ادعیه ائمه برگرفته از کلام وحی است و آموزه های شیعه اثنی عشر

انطباق با آموزه های قرآنی دارد؛

۳. دعا یک روش ایجابی برای تثبیت عقائد شیعی ونفی غیر می باشد .

مطالبی به صورت زیرنویس برای سه مورد فوق به اختصارذکرشده است ؛ بنابراین ادعیه امامان شیعه از زوایای مختلف، با تبیین و تحلیل، می تواند کاربردهای متمایز و راهکارهای جامعی در زندگی ما عرضه نمایند که لازم است پژوهشگران به آن توجه بیشتری نمایند.

هدف ازنگارش این کتاب حداقل سه امر می باشند که به تبیین آن پرداخته می شود.

الف) ترویج نگاه کاربردی به دعا

هدف اساسی از نگارش صحیفه مهدیه با نگاه روان شناختی نگرش بدیع و کارکردگرا به نیایش می باشد. رویکرد کارکردگرا به جای بحث عقلانی از دین یا به علاوه بحث عقلانی از دین، آثار و نتایج التزام نظری و عملی از دین را بحث می کند و این نگاه به دین در حوزه پزشکی، روان شناسی و جامعه شناسی جایگاه ویژه ای پیدا کرده است؛ البته آثار قدسی و معنوی دعا فراتر از آن چیزی است که کارکردگراها گفته اند، ولی برای آنکه توجه عموم را به ادعیه بیشتر جلب نمود و کاربرد دعا در زندگی ما بیشتر شود و در مجامع علمی به دعا توجه ویژه شود به نظر آمد یکی از راهکارهای آن قرار دادن مضامین دعا در این ساختار می باشد؛ بنابراین ثواب، قداست و معنویت دعا امری قطعی بوده که زبان از وصف آن عاجز و قلم از نثر آن قاصر است، ولی برای آنکه ارتباط و انس بین نسل جوان و دعا بیشتر شود به نظر رسید ادعیه حضرت مهدی بدین گونه ارائه شود.

همچنین جلب توجه بیشتر اندیشمندان و پژوهشگران به متون ادعیه حضرت مهدی برای الگوسازی از متن دعا هدفی دیگر بوده است. بر این اساس توضیح و تشریح مباحث روان شناختی به صورت اشاره در پاورقی ها بیان شده و تبیین و برتری کلام حضرت مجال دیگری را می طلبد. بنابراین امیدواریم این گام نخست راهی باشد برای آنکه صحیفه مهدیه مطرح شده و با نگاه بدیع به نیایشهای حضرت الگوهای کاربردی از آن استخراج شود.

ب) ترویج مراقبت معنوی نیایش محور

معنویت دینی یکی از والاترین نیازهای انسانی بوده که همزاد انسان است. معنویت ریشه در

فطرت انسان، یعنی خداگرایی وی دارد. تحقیقات کاربردی امروز نشانگر آن است که معنویت نه تنها بر حالات خلقی و سلامت روانی، بلکه بر شرایط جسمانی افراد نیز اثرگذار می باشد؛ افرادی که میزان معنویت آنها بالاتر است سیستم ایمنی بدن آنها بهتر بوده و غدد درون ریز آنها منظم تر کار می کند و فشار خون آنها کمتر می باشد. این کارکرد معنویت و دین در سلامت، سبب شد تحقیقات در حوزه دین و سلامت که تا نیمه اول قرن بیست، ۲۰۰ پژوهش بوده یکدفعه آخر قرن بیست به ۵۰۰۰ پژوهش برسد. از طرف دیگر کارکرد معنویت به حدی زیاد بوده که پژوهش درباره معنویت در رشته های متنوعی از قبیل پزشکی، روان شناسی، انسان شناسی، عصب شناسی و علوم شناختی پیشرفت کرد و در حال حاضر در ۷۲ دانشکده پزشکی در آمریکا درسهایی به دانشجویان ارائه می گردد که بتوانند جنبه های معنوی را ارزیابی کنند. (۱) همچنین مراقبت معنوی برای بیماران جایگاه ویژه ای پیدا نموده است. براساس این ضرورت اعضای پنج انجمن که بالغ بر ده هزار نفر می باشند بیانیه ای مشترک برای مراقبت های معنوی در بیمارستانهای اروپا ارائه کردند که باید روحانی مقیم در بیمارستان کنار پزشک به بیمار خدمات معنوی ارائه کند. معنویت از دیدگاه ما عبارت است از: یک نظام باور و عمل بر مبنای معنا و ارزشهای پویا و ارتباطات محبت آمیز و عمیق با خود، خلق و خلقت در سایه ارتباط با خدا (قرب به خدا) که زندگی را ارزشمند و مرگ را معنادار می کند. مراقبت معنوی، یعنی معنابخشی به زندگی براساس مبانی دینی همراه ساختارهای علمی بوده و محور این مراقبت، قرآن و روایات می باشد که با استفاده از دعاها با الگوهای روان شناختی نگرش و معنای زندگی افراد را ارتقا می بخشد. هدف ما ترویج معنویت با دعا بوده که سبب معنابخشی به زندگی همه افراد شده، از طرفی این معنابخشی با دعا مانع انحراف افراد از دین بوده و نوعی مبارزه غیرمستقیم با عرفانهای نوظهور می باشد. اغلب افراد به خاطر ناآرامی ها و نابسامانی در دنیای کنونی خواستار آرامش و سامان درونی می باشند و عرفانهای نوظهور با ترفندهایی متعدد نوعی آرامش موقتی به افراد می دهند و آنان را جذب خود می کنند. اگر ما بتوانیم آرامش قدسی براساس الگوهای نیایشی متناسب با افراد متفاوت و حالات متعدد ارائه کنیم معنویت دینی به گونه ای شکل می گیرد که هر روز طرفداران بیشتری پیدا کند و از انحراف مصون بماند. گام نخست آن قرار

۱- . مهرابی، هوش معنوی و مقیاس... ، ص ۳۰.

دادن ادعیه ائمه علیهم السلام در این ساختار می باشد. گامهای بعدی این نگاه به دعا آن است که نیاز و خواسته های مخاطبین شناسایی شود و براساس آن نیاز به صورتهای متنوع با فرایندی علمی و هدفی مشخص با الگوهای معنوی پاسخی مناسب به آنها داده شود. نگارنده در دوره های آموزشی متعدد برخی از این برنامه ها را تدوین نموده است. به عنوان نمونه برای مراقبت معنوی بیماران این مجموعه کتب با توجه به معنویت نیایش محور آماده شده است:

۱. درآمدی بر مبانی مراقبت معنوی. در این کتاب، مبانی معنویت و تفاوت تعاریف آن در جهان بینی های گوناگون، مراقبت معنوی و سلامت معنوی، شرایط ارائه دهنده و گیرندهٔ مراقبت معنوی، و شیوهٔ حرفه اىِ مداخلهٔ معنوی مبتنی بر اصول روان شناختی شرح داده شده است.

۲. چرا من؟. این کتاب شامل سیصد سؤال و نیاز معنوی است که در طول کار بالینیِ طولانی مدت ازطریق مصاحبه با بیماران جمع آوری شده است. گفتنی است این دو کتاب مخصوص بالینگران و پژوهشگران نگاشته شده است و محتوای کتاب «چرا من» می تواند موضوع پژوهش های متعدد قرار گیرد.

۳. بیماری و بیداری. در این کتاب مهارت های معنوی برای مقابله با بیماری بیان شده و مخصوص بیماران و اطرافیان و ارائه کنندهٔ مراقبت معنوی است.

۴. مراقبه با دعا. در این کتاب اذکار و دعا های کوتاه برای امیدبخشی و تقویت مهارت معنوی در بیماران آمده است.

۵. آرامش با نیایش. در این کتاب بعضی ادعیه با نگاهی روان شناختی برای پاسخ گویی به نگرانی های بیماران و تغییر نگرش آنان به زندگی گزینش شده است.

۶. چه کنم؟ این کتاب شامل پرسش و پاسخ های فقهی مخصوص مبتلایان به بیماری های صعب العلاج است و سؤالات آن براساس تجربه های بالینی انتخاب شده است.

ذکر این نکته لازم است که بالینگران برای استفاده از این بستهٔ جامع باید علاوه بر مطالعهٔ کتب، در دوره های مدون تئوریک و عملی، زیر نظر استادان مجرب، شرکت کنند.

ج) ترویج سلامت معنوی نیایش محور

واژه معنویت درقرآن و سنت به کار نرفته است، ولی در ادبیات مسلمانان این کلمه به واژه هایی مانند روحانی و روحانیت نزدیک است. درنگاه مکاتب الهی معنویت عبارت است از: خدا

شناسی، خدا جویی و خدا محوری با شناخت هدف خلقت و زندگی، تلاش درجهت تکامل معنوی و خودسازی و اندوختن توشه ای برای حیات ابدی.

معنویت از دیدگاه اسلام تنها درسایه ارتباط با خداوند و از طریق عبودیت و پذیرش و تسلیم در برابر حق امکان پذیر است.

واژه معنویت درسلامت معنوی، نقش ویژه ای مانند جسم درسلامت جسمانی، روان در سلامت روانی، و اجتماع درسلامت اجتماعی دارد.

سلامت معنوی از دیدگاه عباسی عبارت است ازحالت اطمینان، امنیت، آرامش و سکون قلبی و روحی که از اعتقاد و اعتماد به منبع و قدرتی برتر و متفاوت از عوامل مادی و پیرامونی ناشی می شود و باعث افزایش امید، رضایتمندی و نشاط درونی می گردد و درنهایت به سلامت و تعالی همه جانبه انسان و انسانیت کمک می کند. (۱)

از نظر نگارنده سلامت معنوی عبارت است از: حالت اطمینان و آرامش و سکون قلبی و روحی که از اعتقاد به خدا ناشی می شود و باعث تصحیح تکمیل باور در ارتباط با خود، خلق، خدا و خلقت شده و سبب افزایش امید و نشاط و رضایت و آرامش و قرب به خدا می گردد. با توجه به این تعریف رابطه سلامت معنوی با نیایش این گونه می گردد که اطمینان و آرامش و اعتقاد به خدا و تصحیح باورها در مدار ارتباطی چهارگانه (خدا، خلق، خلقت، خود) چگونه امکان پذیر است. ما معتقدیم نیایش یک الگوی آموزشی قدسی معرفت بخش اعتقادساز است که می تواند نگرش های افراد را در چهار مدار ارتباطی شکل بدهد؛ البته به شرط آنکه افراد هنگام نیایش به مضامین آن توجه کنند و دعا تنها عرصه خواندن نباشد، بلکه صحنه شناختن، معرفت و یافتن هم باشد، زیرا دعا یک راهبرد معنوی و یک الگوی شناختی، رفتاری و عاطفی است که اگر متناسب با مخاطبین و شرایط آنها انتخاب شود می تواند نگرش ها و رفتارهای افراد را تغییر، تکمیل، تصحیح و تثبیت نماید (البته هرکدام از موارد ذکر شده نیاز به راهکار و تکنیک معنوی دارد). بنابراین سلامت معنوی برمبنای اعتقاد، در چهار مدار ارتباطی برای رسیدن به آرامش و اطمینان وقرب به خداست و بهترین روشی که می تواند درفرایند شکل گیری این اعتقاد اثر بخش باشد و آرامش و قرب خدا را به انسان برساند نیایش است. به تاکید تکرار می نماییم که

۱- . عباسی، درآمدی برسلامت معنوی، ص۱۹ .

راهبردهای نیایشی نیاز به روش علمی دارد تا بتواند اثر بخشی آن مشخص باشد که تحلیل آن نوشتار ویژه می خواهد.

بنابراین برای آنکه سلامت معنوی و معنویت و مراقبت معنوی برای مسلمانان شکل صحیح و جامعی پیدا کند یکی از روشهای مهم این موضوع آن است که چهارده صحیفه ائمه مبنا و اساس این معنابخشی قرار گیرد و با اصل قرار دادن این دعاها به همراه الگوهای دیگر جهت استفاده وافر از منابع خود بهره بجوئیم. نگارنده در صحیفه های سجادیه، رضویه و فاطمیه این گام نخست را برداشته و درحال تدوین بقیه صحف ائمه با این نگاه کاربردی است و امید دارد خوانندگان و پژوهشگران در ترویج این فرهنگ شیعی تلاش بیشتری داشته باشند.

نکته: دین در ادیان الهی دارای مشترکاتی می باشد. تحقیقات علمی نشانگر این بوده که حداقل های مشترک دین در ابعاد سلامت افراد اثر دارد؛ آنچه در این نوشتار آمده با توجه به حداقل ها بوده، اگرچه عقیده ما براین است که آموزه های اسلام نسبت به ادیان دیگر و مباحث علمی جامعتر و کامل ترمی باشد، ولی عمل به این حداقل ها نیز اثرگذارتر می باشد.

د) معرفی کتاب

آقای الشیخ عیسی الاهری از کتاب «کلمه الامام المهدی» یادداشت برداری نموده و پس از تلاش های فراوان ایشان صحیفهٔ مهدیه به چاپ رسید و در چاپ سوم صحیفهٔ مذکور، ده فقرهٔ دیگر از دعاهای آن حضرت را آورده و مجموع ادعیهٔ حضرت مهدی به ۴۲ دعا رسید. آقای اهری حدود نیم قرن پیش با کسب اجازهٔ روایی از حضرت آیت الله مرعشی نجفی اقدام به چاپ کتاب مذکور نموده است. (۱)

بر این اساس، نگارنده بر آن شد کتاب مذکورکه توسط آیه الله مرعشی نجفی تاییدشده را با نام «صحیفه مهدیه با نگاهی روان شناختی» و با هدف ایجاد نگرش بدیع و علمی به دعا عرضه نماید تا نگرش سازی ومعرفت یابی دینی بادعا افزایش یافته واندیشه های مهدوی نزد پیروان حضرت گسترش یابد.

به نظرما در هر زمان کاوش های علمی صورت گرفته و مرزهای اندیشهٔ بشری پرده ای از

۱- . اهری، عیسی، صحیفه المهدی، ص۱۹.

حقایق برداشته و لذا ما به غنی بودن منابع اهل بیت پی برده ایم؛ بنابراین موظفیم در تحلیل و تبیین منابع خود تلاش و مباحث علمی را از منابع غنی خود استخراج کنیم .

گام نخست این روش در این نوشتار اجرا شده است؛ امید است توجه اندیشمندان به دعا و پژوهش در آن بیشتر گردد.

برای آنکه صحیفهٔ مهدیه به صورت کاربردی مورد بهره وری قرار گیرد و خوانندگان بتوانند از این گوهر غنی بهرهٔ وافر ببرند، تدابیری اندیشیده شده و اقداماتی صورت گرفته که به طور اجمال عبارت است از:

۱. نمایه موضوعی و نمایه علمی؛

۲. تطبیق برخی مضامین دعای حضرت با آیات قرآن؛

۳. نفی برخی فرقه های اسلامی براساس مضامین دعا؛

۴. معادل سازی کلام حضرت با مباحث علمی و ذکر تمایز آن ها و تأثیر آن بر سلامت.

نکته: گاهی گفته می شود از آنجا که ماهیت علم جدید مادی گرایانه است و دین یک امر قدسی است؛ بنابراین، این نوع تحقیقات قابل قبول نیست. این دیدگاه اگر به این معنی باشد که روش های علمی امروزی و چارچوب تنگ مبانی مادی گرایی را باید گسترش داد و در عین استفاده از آن، در فکر روش شناسی وسیع تر و تدوین مبانی صحیح برای علم دینی بود دیدگاهی صحیح و منطبق بر واقع است؛ اما اگر مقصود این باشد که مادی گرایی و انکار ماورای مادی ویژگی ذاتی علم جدید است و به هیچ وجه علم با تعالیم دینی تعامل پیدا نمی کند دیدگاه نادرستی است.

سوم. دعاهای حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف

نیایش اول: دعای فرج

درخواست فرج و موفقیت

اَللّهُمَّ عَظُمَ الْبَلاءُ وَبَرِحَ الْخَفآءُ وَانْکَشَفَ الْغِطآءُ وَانْقَطَعَ الرَّجآءُ وَضاقَتِ الْأَرْضُ وَمَنَعَتِ السَّمآءُ وَاَنْتَ الْمُسْتَعانُ وَاِلَیْکَ الْمُشْتَکی، وَعَلَیْکَ الْمُعَوَّلُ فِی الشِّدَّهِ وَالرَّخاءِ.

یاریگرا، آزمون سختی روی آورد، پنهان کاری از بین رفت، پرده برداشته شد، امید به نومیدی گرایید، زمین تنگ گردید، آسمان]از رحمت[بازداشته شد، تو یاری کننده هستی و شِکوه ها به سوی توست و تو در سختی و آسانی تکیه گاه هستی.

درخواست گشایش

اَللّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَ الِ مُحَمَّدٍ اُولِی الْأَمْرِ الَّذینَ فَرَضْتَ عَلَیْنا طاعَتَهُمْ وَعَرَّفْتَنا بِذلِکَ مَنْزِلَتَهُمْ فَفَرِّجْ عَنّا بِحَقِّهِمْ فَرَجاً عاجِلاً قَریباً کَلَمْحِ الْبَصَرِ اَوْ هُوَ اَقْرَبُ.

خداوندا، بر محمد و خاندانش درود فرست. پیشوایانی که فرمان برداری (۱) از آنان را بر ما واجب

۱- . مسیر رفتار بهداشتی Healthy Behavior Pathway)): متخصصان بهداشت آموزه های دینی را مشوّق رفتارهای بهداشتی می دانند. در تحقیقات، تأیید شده افرادی که به آموزه ها و احکام دینی پایبندی بیشتری دارند و به آنچه در مسیر رفتار بهداشتی (احکام دینی) آمده عمل نمایند، زندگی هدفمند و با معنایی دارند و از سلامتی مطلوب تری برخوردارند (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص ۷۲). حضرت در این بخش از دعا، ما را به پایبندی واجبات که امامان دستور داده اند و بخشی از آن احکام است، متذکر می شوند اگر نیایشگر هنگام خواندن دعا به الگوی معنوی یعنی فرمانبری دستورات امامان، توجه کند و آن را به کار بَرد، افزون بر ثواب اخروی در ارتقای سلامت جسمی و روانی وی مؤثر است؛ بنابراین نیایشگر با خواندن دعا متذکر اموری که از آن غفلت ورزیده خواهد شد و سلامتی خود را با عمل به واجبات مانند نماز، روزه وانفاق و ... ارتقا می بخشد.

فرمودی (۱) و از این رهگذر ما را به مقام و منزلتشان آشنا ساختی؛ پس به خاطر ایشان در کار ما گشایشی عطا فرما، گشایشی زود و نزدیک، به اندازهٔ چشم بر هم زدنی و بلکه کمتر از آن.

یـا مُحَمَّدُ یـا عَلِیُّ یـا عَلِیُّ یـا مُحَمَّدُ، اِکْفِیـانی فَاِنَّکُما کافِیایَ وَانْصُرانی فَاِنَّکُما ناصِرایَ. یا مَوْلانا یا صاحِبَ الزَّمانِ، اَلْأَمانَ اَلْأَمانَ اَلْأَمـانَ، اَلْغَوْثَ اَلْغَوْثَ اَلْغَوْثَ، اَدْرِکْنی اَدْرِکْنی اَدْرِکْنی، اَلسَّاعَةَ اَلسَّاعَةَ اَلسَّاعَةَ، اَلْعَجَلَ اَلْعَجَلَ اَلْعَجَلَ، یا اَرْحَمَ الرَّاحِمینَ بِمُحَمَّدٍ وَالِهِ الطَّاهِرینَ.

ای محمـد و ای علی، ای علی و ای محمـد، مرا کفایت نماییـد، همانا شـما کفایت کنندهٔ من هستید و مرا یاری فرمایید، محققاً شما یاری کنندهٔ من هستید. ای مولا و سـرورم، ای صاحب زمان؛ امانم ده، امانم ده، امانم ده؛ پناهم ده، پناهم ده، پناهم ده؛ مرا دریاب، مرا دریاب، مرا دریاب؛ اکنون، اکنون، اکنون؛ بشـتاب، بشـتاب، بشـتاب. ای مهربان ترین مهربانان، به واسـطهٔ محمـد و خاندان پاکش[تو را می خوانم].

۱- . (یا اَیّها الذّینَ امَنوا اَطیعوُا الله وَ اَطیعوُا الرَّسولَ وَ اوُلِی الأَمرِ مِنکُم. . . (؛ (نساء: ۵۹).

نیایش دوم: دعای معرفت (۱)

ضرورت شناخت [خدا]

اَللَّهُمَّ عَرِّفْنی نَفْسَکَ. فَاِنَّکَ اِنْ لَمْ تُعَرِّفْنی نَفْسَکَ، لَمْ اَعْرِفْ نَبِیَّکَ.

خداوندا! خودت را به من بشناسان، محققاً اگر خود را به من نشناسانی، پیامبرت را نخواهم شناخت.

اَللَّهُمَّ عَرِّفْنی نَبِیَّکَ. فَاِنَّکَ اِنْ لَمْ تُعَرِّفْنی نَبِیَّکَ، لَمْ اَعْرِفْ حُجَّتَکَ.

خداوندا! پیامبرت را به من بشناسان؛ [زیرا] اگر پیامبرت را نشناسم، حجت تو (امامم) را نخواهم شناخت.

اَللَّهُمَّ عَرِّفْنی حُجَّتَکَ. فَاِنَّکَ اِنْ لَمْ تُعَرِّفْنی حُجَّتَکَ، ضَلَلْتُ عَنْ دینی.

منعما! حجتت را به من بشناسان؛ زیرا اگر حجتت را نشناسانی از دین و آئینم گمراه می شوم.

اَللَّهُمَّ لا تُمِتْنی مِیْتَةً جاهِلِیَّةً، وَلا تُزِغْ قَلْبی بَعْدَ اِذْ هَدَیْتَنی.

حیات بخشا! مرا چون مرد گان [دوران] جاهلیت نمیران و دلم را بعد از هدایت منحرف نکن.

اَللَّهُمَّ فَکَما هَدَیْتَنی بِوِلایَةِ مَنْ فَرَضْتَ طاعَتَهُ عَلَیَّ مِنْ وُلاةِ اَمْرِکَ بَعْدَ رَسُولِکَ صَلَواتُکَ عَلَیْهِ وَآلِهِ، حَتّی والَیْتُ وُلاةَ اَمْرِکَ: اَمیرَ الْمُؤْمِنینَ وَالْحَسَنَ وَالْحُسَیْنَ وَعَلِیًّا وَمُحَمَّداً وَجَعْفَراً وَمُوسی وَعَلِیًّا وَمُحَمَّداً وَعَلِیًّا وَالْحَسَنَ وَالْحُجَّةَالْقائِمَ الْمَهْدِیَّ صَلَواتُکَ عَلَیْهِمْ اَجْمَعینَ.

هدایتگرا! همچنان که مرا هدایت نمودی بر ولایت امامان از ولایت والیان امر تو بعد از پیامبر که درود تو بر او و خاندان او باد [این هدایت را] پایدار فرما. من ولایت آنان را به جان پذیرفتم که امیرالمؤمنین و حسن و حسین و علی و محمد و جعفر و موسی و علی و محمد و علی و حسن و حجت قائم، مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف هستند، درود تو بر همهٔ آنان باد.

اَللَّهُمَّ فَثَبِّتْنی عَلی دینِکَ وَاسْتَعْمِلْنی بِطاعَتِکَ وَلَیِّنْ قَلْبی لِوَلِیِّ اَمْرِکَ وَعافِنی مِمَّا امْتَحَنْتَ بِهِ خَلْقَکَ وَثَبِّتْنی عَلی طاعَةِ وَلِیِّ اَمْرِکَ الَّذی سَتَرْتَهُ عَنْ خَلْقِکَ فَبِاِذْنِکَ غابَ عَنْ بَرِیَّتِکَ، وَاَمْرَکَ یَنْتَظِرُ.

خداوندا! مرا در دینت پابرجا نگهدار، و در فرمان برداریت به کار گیر، و در پیشگاه ولیّ امرت دلم

۱- .از آنجاکه این دعا طولانی است؛ دعارابه چند قسمت تقسیم نموده و ترجمه هرقسمت را پس از آن نقل نموده وسپس قسمت دیگری از دعا را ذکر کرده ایم.

را نرم کن، و از آنچه [به وسیلهٔ آن] آفریده ات را آزموده ای معافم دار و در اطاعت ولیّ امرت، آن کسی که او را از مخلوق خویش پنهان کردی و با اذن تو غیبت اختیار کرده و چشم به راه فرمان توست، استوارم دار. (۱)

ضرورت صبر و بردباری در زمان غیبت

وَاَنْتَ الْعالِمُ غَیْرُ مُعَلَّم بِالْوَقْتِ الَّذی فیهِ صَلاحُ اَمْرِ وَلِیِّکَ فِی الْأِذْنِ لَهُ بِاِظْهارِ اَمْرِهِ وَکَشْفِ سِرِّهِ وَصَبِّرْنی عَلی ذلِکَ حَتّی لا اُحِبَّ تَعْجیلَ ما اَخَّرْتَ وَلا تَأْخیرَ ما عَجَّلْتَ وَلا اَکْشِفَ عَمَّا سَتَرْتَهُ وَلاَ اَبْحَثَ عَمَّا کَتَمْتَهُ وَلا اُنازِعَکَ فی تَدْبیرِکَ وَلا اَقُولَ لِمَ وَکَیْفَ، وَما بالُ وَلِیِّ الْاَمْرِ لا یَظْهَرُ وَقَدْ اِمْتَلَأَتِ الْأَرْضُ مِنَ الْجَوْرِ وَاُفَوِّضَ اُمُوری کُلَّها اِلَیْکَ.

خدایا! تو به زمانی که برای [ظهور] ولیّ امرت شایستگی دارد بدون فراگیری دانا هستی، تا آنکه اجازه فرمایی دستورش را آشکار نماید و پرده را کنار زند. بر این رویداد مرا شکیبایی ده تا تقدم آنچه مقرّر فرموده ای و تأخّر آنچه زودتر خواسته ای محبوبم نشود و آنچه را پرده پوشی کرده ای ظاهر نکنم و از آنچه پنهان داشته ای کاوش نکنم و در تصمیم و تدبیرت خرده گیری ننمایم و نگویم چرا و چگونه و چه شده که ولیّ امرِ خدا آشکار نمی شود؛ درحالی که زمین از ستم پر گشته و من تمام امورم را به تو واگذار می کنم. (۲)

اخلاص در دعا

اَللَّهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ اَنْ تُرِیَنی وَلِیَّ اَمْرِکَ ظاهِراً نافِذَ الْأَمْرِ مَعَ عِلْمی بِاَنَّ لَکَ السُّلْطانَ وَالْقُدْرَهَ وَالْبُرْهانَ وَالْحُجَّهَ وَالْمَشِیَّهَ وَالْحَوْلَ وَالْقُوَّهَ فَافْعَلْ ذلِکَ بی وَجَمیعَ الْمُؤْمِنینَ حَتّی نَنْظُرَ اِلی وَلِیِّکَ صَلَواتُکَ عَلَیْهِ وَالِهِ

۱- . نگرش(Attitude): روشی نسبتاً ثابت در فکر و احساس و رفتار نسبت به افراد و گروه ها و موضوع های اجتماعی است یا قدری وسیع تر شامل هرگونه حادثه ای در محیط فرد مانند افکار و عقاید، احساسات و عواطف و تمایلات رفتاری می باشد (آذربایجانی، روانشناسی اسلامی با نگرشی به منابع اسلامی، ص ۱۳۶). حضرت در این عبارت (مرا در دینت ثابت نگه دار....استوارساز) به نگرش دینی اشاره دارند که جهت زندگی را مشخص نماید؛ زیرا دین اسلام، برای تمام مؤلفه های مطرح شده در موضوع نگرش برنامه دارد. همچنین حضرت از خداوند ثبات بر این نگرش را درخواست کرده تا فرد دچار انحراف نشود؛ بنابراین اگر نیایشگر با خواندن دعا، الگوی افکار و رفتار و عواطف صحیح را ازدعا بگیرد می تواند با تکرار دعا و باور آنها این نگرش را در خود تثبیت نمایدکه نمود آن نگرش در رفتارنیایشگرظاهرمی شود.

۲- . (اُفَوِّضُ اَمری اِلَی اللهِ اِنَّ اللهَ بَصیرٌ بِالعِبادِ(؛(غافر: ۴۴).

ظـاهِرَ الْمَقـالَهِ، واضِـحَ الـدَّلالَهِ، هادِيـاً مِنَ الضَّلالَهِ، شافِياً مِنَ الْجَهالَهِ، وَاَبْرِزْ يا رَبِّ مُشاهَـدَتَهُ وَثَبِّتْ قَواعِـدَهُ وَاجْعَلْنا مِمَّنْ تَقَرُّ عَيْنُهُ بِرُؤْيَتِهِ، وَاَقِمْنا بِخِدْمَتِهِ، وَتَوَفَّنا عَلى مِلَّتِهِ، وَاحْشُرْنا فى زُمْرَتِهِ.

خداونـدا! از تـو می خواهم که ولیّ امرت را به من بنمایـانی؛ درحـالی که ظهور نموده و دسـتورت را اجرا می نمایـد. می دانم فرمانروایی و قـدرت و برهان و دلیل و خواست و اراده، حول و قوه از آن توست؛ پس آرزوی من و مؤمنان را برآور تا ولیّ تو را درحالی زیارت نمایم که گفتارش آشکار، دلالتش روشن، راهنمای ما از گمراهی و شفادهنده از جهالت باشد. پروردگارا! دیدار او را هویدا ساز و پایگاه های او را اسـتوار گردان و ما را از کسانی قرار ده که دیده به دیدارش روشن کنند و ما را برای خدمت به آن حضرت پابرجا [و آماده] کن و در راه و روش او ما را بمیران و با او محشورمان فرما. (۱)

اَللّهُمَّ اَعِذْهُ مِنْ شَرِّ جَميعِ ما خَلَقْتَ وَذَرَأْتَ وَبَرَاْتَ وَاَنْشَأْتَ وَصَوَّرْتَ وَاحْفَظْهُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ وَعَنْ يَمينِهِ وَعَنْ شِمالِهِ وَمِنْ فَوْقِهِ وَمِنْ تَحْتِهِ بِحِفْظِكَ الَّذى لا يَضيعُ مَنْ حَفِظْتَهُ بِهِ وَاحْفَظْ فيهِ رَسُولَكَ وَوَصِيَّ رَسُولِكَ عَلَيْهِمُ السَّلامُ.

خداونـدا! او را در پناه خود نگهـدار از شـر هرکه آفریـده ای و پدیدار کرده ای و هستی بخشیده ای و ایجاد کرده ای و نقش آفرینی فرموده ای و از پیش رو و پشت سـر و سـمت راست و چپ و بالاـ و پـائین نگهـدارش باش، [همان] حفاظت و نگهبانیِ خـودت کـه هرکسـی را فراگیرد، ازبین نمی رود [او را حفـاظت فرمـا] و بـا حفـظ و حراست او، [رسـالت] پیـامبرت و جانشـین پیامبرت را محفوظ بدار.

روش دعا و شناخت درخواست ها

اَللّهُمَّ وَمُدَّ فى عُمْرِهِ وَزِدْ فى اَجَلِهِ وَاَعِنْهُ عَلى ما وَلَّيْتَهُ وَاسْتَرْعَيْتَهُ وَزِدْ فى كَرامَتِكَ لَهُ فَاِنَّهُ الْهادِى

۱- . نگرش مذهبی Religious Attitude)): اعتقاد به نبوت و امامت از مؤلفه های نگرش مذهبی است (کجباف، «مقایسه نگرش مذهبی و شدت ایمان مذهبی دانشـجویان»، ش۲، ص ۳۶). طبق تحقیقات کجباف، بین نگرش مذهبی و سـلامت روانی دانش آموزان در سطح معناداری رابطه وجود دارد (همان، ص۳۰). عبارات حضرت (قبول ولایت و امامت و درخواست اینکه مارا با راه و روش ائمه بمیران) اشاره به نگرش مذهبی دارد، زیرا رفتار و راه انسان براساس نگرش او شـکل می گیرد، نیایشگر می توانـد بـا خوانـدن و بـاور دعـا الگوی صـحیح نگرش مـذهبی را بیابـد و با عمل به آن، زنـدگی هدفمنـد و مطلوبی خواهد داشت؛ زیرا با نگرش مذهبی، فرد خود را به وجودی برتر(خدا) متصل کرده و با قبول نبوت پیامبر صـلی الله علیه و آله و سـلم، برنامه ای منسـجم وهدفمنـد در زندگی خود خواهد داشت. زیرا یکی از مهمترین اهداف پیامبران برنامه و روش و هدف برای هدایتگری مردم درزندگی می باشد.

الْمَهْدِیُّ وَالْقآئِمُ الْمُهْتَدی الطّاهِرُ التَّقِیُّ الزَّکِیُّ النَّقِیُّ الرَّضِیُّ الْمَرْضِیُّ الصّابِرُ الشَّکُورُ الْمُجْتَهِدُ.

کریما! عمرش را طولانی نما و بر دوران زندگی او بیفزا و او را بر آنچه فرمانروایی و سرپرستی داده ای یاری فرما و کرامت و شکوه او را روزافزون گردان؛ زیرا اوست که راهنما، راه یافته، به پاخاسته، هدایت شده، پاک باز، پیکرهٔ تقوا، اسوهٔ پاکی و پاکیزگی، راضی از خدا، خدا نیز از او راضی، بردبار، سپاسگزار و تلاش گر است.

اَللّهُمَّ وَلا تَسْلُبْنَا الْیَقینَ لِطُوْلِ الْأَمَدِ فی غَیْبَتِهِ وَانْقِطاعِ خَبَرِهِ عَنّا، وَلا تُنْسِنا ذِکْرَهُ وَانْتِظارَهُ وَالْأیمانَ بِهِ وَقُوَّهَ الْیَقینِ فی ظُهُورِهِ وَالدُّعآءَ لَهُ وَالصَّلوهَ عَلَیْهِ، حَتّی لا یُقَنِّطَنا طُولُ غَیْبَتِهِ مِنْ قِیامِهِ وَیَکُونَ یَقینُنا فی ذلِکَ کَیَقینِنا فی قِیامِ رَسُولِ اللّهِ صَلَّی اللّهُ عَلَیْهِ وَالِهِ وَما جآءَ بِهِ مِنْ وَحْیِکَ وَتَنْزیلِکَ. وَقَوِّ قُلُوبَنا عَلَی الْأیمانِ بِهِ حَتّی تَسْلُکَ بِنا عَلی یَدَیْهِ مِنْهاجَ الْهُدی وَالْمَحَجَّهَ الْعُظْمی وَالطَّریقَهَ الْوُسْطی وَقَوِّنا عَلی طاعَتِهِ وَثَبِّتْنا عَلی مُتابَعَتِهِ وَاجْعَلْنا فی حِزْبِهِ وَاَعْوانِهِ وَاَنْصارِهِ وَالرّاضینَ بِفِعْلِهِ، وَلا تَسْلُبْنا ذلِکَ فی حَیاتِنا وَلا عِنْدَ وَفاتِنا حَتّی تَتَوَفّینا وَنَحْنُ عَلی ذلِکَ، لا شآکّینَ وَلا ناکِثینَ وَلا مُرْتابینَ وَلا مُکَذِّبینَ.

امیدبخشا! طولانی شدن دوران غیبتش و بی خبری ما از او را سبب ازبین رفتن یقین ما مگردان و [توفیقی ده که] یاد او، انتظار او، ایمان به او، باور قوی به ظهور او، نیایش در حق او و درود بر او را فراموش ننماییم تا طولانی بودن غیبتش ما را از ظهور و قیامش نومید نسازد و باورمان در این باره مانند باور ما به قیام پیامبرت و دستاورد اِو از وحی و قرآن باشد. دلهایمان را به او نیرومند گردان تا با کفایت او، ما را در مسیر هدایت و جایگاه شکوهمند و میانه ترین راه روانه سازی؛ و در فرمان برداری او قدرتمند و در پیروی از او ثابت قدم نمایی. [خدایا] ما را در حزب او و در زمرهٔ یاران و یاوران او و از رضایت مندان به کارهایش قرار ده و این باور را در زندگی و هنگام مرگ از ما مگیر و ما را درحالی بمیران که شک و پیمان شکنی و تردید و تکذیبی بر این عقیده دامن گیرمان نشود.

فرایند ظهور ولیّ امر

اَللّهُمَّ عَجِّلْ فَرَجَهُ وَاَیِّدْهُ بِالنَّصْرِ وَانْصُرْ ناصِریهِ وَاخْذُلْ خاذِلیهِ وَدَمْدِمْ عَلی مَنْ نَصَبَ لَهُ وَکَذَّبَ بِهِ وَاَظْهِرْ بِهِ الْحَقَّ وَاَمِتْ بِهِ الْجَوْرَ وَاسْتَنْقِذْ بِهِ عِبادَکَ الْمُؤْمِنینَ مِنَ الذُّلِّ وَانْعَشْ بِهِ الْبِلادَ وَاقْتُلْ بِهِ جَبابِرَهَ الْکُفْرِ وَاقْصِمْ بِهِ رُؤُسَ الضَّلالَهِ، وَذَلِّلْ بِهِ الْجَبّارینَ وَالْکافِرینَ، وَاَبِرْ بِهِ الْمُنافِقینَ وَالنّاکِثینَ وَجَمیعَ الْمُخالِفینَ وَالْمُلْحِدینَ، فی مَشارِقِ الْأَرْضِ وَمَغارِبِها وَبَرِّها وَبَحْرِها وَسَهْلِها وَجَبَلِها، حَتّی لا تَدَعَ مِنْهُمْ دَیّاراً، وَلا

تُبْقِیَ لَهُمْ آثاراً، وَطَهِّرْ مِنْهُمْ بِلادَکَ وَاشْفِ مِنْهُمْ صُدُورَ عِبادِکَ وَجَدِّدْ بِهِ مَا امْتَحی مِنْ دینِکَ وَاَصْلِحْ بِهِ ما بُدِّلَ مِنْ حُکْمِکَ وَغُیِّرَ مِنْ سُنَّتِکَ حَتّی یَعُودَ دینُکَ بِهِ وَعَلی یَدَیْهِ غَضّاً جَدیداً صَحیحاً لا عِوَجَ فیهِ وَلا بِدْعَهَ مَعَهُ، حَتّی تُطْفِیَٔ بِعَدْلِهِ نیرانَ الْکافِرینَ. فَاِنَّهُ عَبْدُکَ الَّذی اسْتَخْلَصْتَهُ لِنَفْسِکَ وَارْتَضَیْتَهُ لِنُصْرَهِ دینِکَ وَاصْطَفَیْتَهُ بِعِلْمِکَ وَعَصَمْتَهُ مِنَ الذُّنُوبِ وَبَرَّأْتَهُ مِنَ الْعُیُوبِ وَاَنْعَمْتَ عَلَیْهِ وَطَهَّرْتَهُ مِنَ الرِّجْسِ وَنَقَّیْتَهُ مِنَ الدَّنَسِ.

گشایشگرا! در فرج او تعجیل نما، و با تأیید خود یاریش فرما. یاوران او را یاری ده، و دشمنانش را خوار گردان و ستیزه جویان و تکذیب کنندگان او را نابود گردان، به برکت وجودش حق را آشکار و ستم را ریشه کن فرما، و به وسیلهٔ او بندگان با ایمانت را از ذلت و خواری برهان، و با وجود او [مردم] شهرها را شاد گردان. (۱) [خدایا] سرکشان کفر را از صفحهٔ روزگار برانداز و سران گمراهی را به وسیلهٔ او درهم شکن و زورگویان و کافران را خوار گردان و به دست او منافقان و پیمان شکنان و همهٔ مخالفان و ملحدان را در خاور و باختر و در دریا و خشکی و در دشت و کوه نابود کن تا احدی از آنان را باقی نگذاری و نشانی از آنها بازنماند؛ شهرها را از وجودشان پاک فرما و سینه های بندگانت را [با انتقام] از آنان شفا بخش و با [ظهور] او آنچه از آئین الهی تو ازبین رفته تجدید کن، و با حاکمیت او آنچه از احکامت بَدل شده و آنچه از سنت و راه و رسمت تغییر یافته اصلاح فرما تا آئین تو بازگردد و با یاری او درست و بدون کژی و بدعت گردد تا با عدل و داد او، آتش [برپا شدهٔ] کافران را خاموش سازی.

اوصاف ولیّ عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف

محققاً او بندهٔ توست و او را برای خود خالص نموده ای و برای یاری آئینت برگزیده ای، و با

۱- . اصول روان درمانی دینی (Religious Psychotherapy): یکی از اصول روان درمانی اعتقاداتی است که به ما کمک می نماید تا در برابر ارادهٔ خداوند تسلیم باشیم (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۱۳۵). عبارات حضرت در بند ۱۰، یعنی اعتقاد به امامت حضرت مهدی، ایمان به او و فرمان بری و ثبات قدم در راه او از مصادیق این اعتقادات است. زیرا ائمه بندگی و تسلیم خدا بودن در تمام امور مانند سختی مرگ و مصائب را به ما یاد می دادند اگر نیایشگر هنگام خواندن دعا در این موضوعات تدبر نماید و باورهای خود را براساس الگوی دعا بسازد آنگاه این اعتقادات درونی شود، نگرش فرد به گونه ای شکل می گیرد که در ارتقای سلامت روان و تسریع در بهبودی وی مؤثر است؛ زیرا فرد در این حالت به مسائل زندگی نگاه مثبت دارد و آنچه را به او رسیده از جانب خالق می داند و این پذیرش در آرامش وی و رفع تعارضات درونی او مؤثر است.

دانش خودت او را گرامی داشته ای و از گناهان معصومش ساخته ای و از عیب ها مبرایش نموده ای و بر نهان و پنهان آگاهش ساخته ای و بر وی اِنعام فرموده ای و از پلیدی پاکیزه و از آلودگی دورش ساخته ای.

اَللّهُمَّ فَصَلِّ عَلَيْهِ وَعَلى آبائِهِ الْأَئِمَّهِ الطّاهِرينَ وَعَلى شيعَتِهِ الْمُنْتَجَبينَ وَبَلِّغْهُمْ مِنْ آمالِهِمْ اَفْضَلَ ما يَاْمُلُونَ وَاجْعَلْ ذلِكَ مِنّا خالِصاً مِنْ كُلِّ شَكٍّ وَشُبْهَهٍ وَرِياءٍ وَسُمْعَهٍ حَتّى لا نُريدَ بِهِ غَيْرَكَ وَلا نَطْلُبَ اِلاَّ وَجْهَكَ.

خداوندا! بر او و بر پدران و پیشوایان پاکش و بر پیروان برگزیده شان درود فرست و آنان را به برترین آرزوهایشان برسان و این درود ما را از هر شک، شبهه، ریا و شهرت طلبی، خالص و ناب گردان (۱) تا منظوری جز تو و خواستی غیر تو نداشته باشیم.

ش‍ـکوه از زمانه

اَللّهُمَّ اِنّا نَشْكُو اِلَيْكَ فَقْدَ نَبِيِّنا وَغَيْبَهَ وَلِيِّنا وَشِدَّهَ الزَّمانِ عَلَيْنا وَوُقُوعَ الْفِتَنِ بِنا وَتَظاهُرَ الْأَعْداءِ وَكَثْرَهَ عَدُوِّنا وَقِلَّهَ عَدَدِنا.

بخشایشگرا! برای فقدان پیامبرمان، غیبت پیشوایمان و سرسختی روزگار بر ما و وقوع فتنه ها و آزمایش ها، همدستی دشمنان علیه ما، فزونی کینه توزان بر ما و کمی افرادمان به تو شکایت می کنیم.

اَللّهُمَّ فَفَرِّجْ ذلِكَ عَنّا بِفَتْحٍ مِنْكَ تُعَجِّلُهُ وَنَصْرٍ مِنْكَ تُعِزُّهُ وَاِمامِ عَدْلٍ تُظْهِرُهُ، اِلهَ الْحَقِّ رَبَّ الْعالَمينَ.

خداوندا! با پیروزی سریع و یاری آسان و آشکارنمودن پیشوای دادگر از کار ما گره بگشا؛ ای معبود حق و ای پروردگار جهانیان.

اَللّهُمَّ اِنّا نَسْئَلُكَ اَنْ تَاْذَنَ لِوَلِيِّكَ فى اِظْهارِ عَدْلِكَ فى عِبادِكَ وَقَتْلِ اَعْدآئِكَ فى بِلادِكَ حَتّى لا تَدَعَ لِلْجَوْرِ يا رَبِّ دِعامَهً اِلاَّ قَصَمْتَها وَلا بَقِيَّهً اِلاَّ اَفْنَيْتَها وَلا قُوَّهً اِلاَّ اَوْهَنْتَها وَلا رُكْناً اِلاَّ هَدَمْتَهُ وَلا حَدّاً اِلاَّ فَلَلْتَهُ وَلا سِلاحاً اِلاَّ اَكْلَلْتَهُ وَلا رايَهً اِلاَّ نَكَّسْتَها وَلا شُجاعاً اِلاَّ قَتَلْتَهُ وَلا جَيْشاً اِلاَّ خَذَلْتَهُ وَارْمِهِمْ يا رَبِّ

۱- . دینداری برون سو Extrinsic Religion)): پایبندی ظاهری به آموزه های دینی برای کسب منافع و موقعیت اجتماعی و قدرت را، تدین بیرونی یادینداری برون سوگویند (همان، ص ۱۶۵). ریا و شهرت طلبی از مصادیق تدّین بیرونی است که حضرت برای نفی و دوری از آن از خداوند طلب یاری می کند و طبق تحقیقات (۱۹۹۵) این نوع تدّین تأثیر منفی درسلامت جسم و روان فرد و جامعهٔ دین دار دارد. (البته گاهی این واژه برای تظاهر بدون ریا نیز به کار می رود)؛نیایشگرباخواندن دعاوالگوگیری ودوری از ریا سلامت خود را ارتقائ می بخشد

بِحَجَرِکَ الدّامِغِ وَاضْرِبْهُمْ بِسَیْفِکَ الْقاطِعِ وَبَأْسِکَ الَّذی لا تَرُدُّهُ عَنِ الْقَوْمِ الْمُجْرِمینَ وَعَذِّبْ اَعْدآئَکَ وَاَعْدآءَ رَسُولِکَ صَلَواتُکَ عَلَیْهِ وَآلِهِ بِیَدِ وَلِیِّکَ وَاَیْدی عِبادِکَ الْمُؤْمِنینَ.

دادگرا! از درگاهت می خواهیم که به ولیّ خود اجازه فرمایی عدل در میان بندگان و کشتن دشمنان را در سرزمین خودت آشکار کند تا اساس و پایهٔ ستم را بشکنی و برکنی، و هر بنیانی را نابود سازی و هر نیرویی را سست گردانی و هر تکیه گاهی را ویران کنی و هر قهرمانی را هلاک و هر سپاهی را خوار و زبون گردانی.

خدایا، آنها را با سنگ کوبنده ات سنگ باران کن و با شمشیر برّانت و عقوبتی که از مردمان ستمکار باز نمی داری، نابودشان گردان و دشمنان خود [و دینت] و پیامبرت را با یاری ولیّ خویش و بندگان با ایمانت کیفر ده. (۱)

اَللّهُمَّ اکْفِ وَلِیَّکَ وَحُجَّتَکَ فی اَرْضِکَ هَوْلَ عَدُوِّهِ وَکَیْدَ مَنْ کادَهُ، وَامْکُرْ بِمَنْ مَکَرَ بِهِ وَاجْعَلْ دآئِرَةَ السَّوْءِ عَلی مَنْ اَرادَ بِهِ سُوءًا وَاقْطَعْ عَنْهُمْ مادَّتَهُمْ وَاَرْعِبْ لَهُ قُلُوبَهُمْ وَزَلْزِلْ اَقْدامَهُمْ وَخُذْهُمْ جَهْرَةً وَبَغْتَةً وَشَدِّدْ عَلَیْهِمْ عَذابَکَ وَاَخْزِهِمْ فی عِبادِکَ وَالْعَنْهُمْ فی بِلادِکَ وَاَسْکِنْهُمْ اَسْفَلَ نارِکَ وَاَحِطْ بِهِمْ اَشَدَّ عَذابِکَ وَاَصْلِهِمْ ناراً وَاحْشُ قُبُورَ مَوْتاهُمْ ناراً وَاَصْلِهِمْ حَرَّ نارِکَ، فَاِنَّهُمْ اَضاعُوا الصَّلوةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَواتِ وَاَضَلُّوا عِبادَکَ.

توانگرا! ولیّ و حجت خویش را در سرزمین خود از بیم دشمنش ایمن بدار، و حیلهٔ هرکه به او حیله گری کند به خودش بازگردان، و هرکه به او نیرنگ زند نیرنگش زن، و بدی ها را برای بدخواهانش قرار ده، و اساس همهٔ آنها را از حضرت قطع گردان، و به برکت وجودش قلوبشان را

۱- . باورهای معنوی (Spiritual Believes): باورهای معنوی از جمله گرایشات معنوی است که امیدواری به خالق یکی ازمؤلفه های آن می باشد (شریفی، «ساخت و بررسی ویژگی های روان سنجی پرسشنامهٔ گرایش های معنوی»، ش۲، ص۶۹). طبق تحقیقات شریفی و همکارانش (۱۳۸۷) بر دانشجویان دانشگاه، تأییدشده فردِ صاحب این گرایش، در مواجه با مسائل زندگی برخورد درست داشته و از سلامت روانی بهره مند می باشد (همان، ص ۵۹). اعتقادفرد به مهدویت و اینکه فریادرسی وجود دارد و هنگام سختی به دعا متوسل شود(خدایا دشمنان را...نابودشان گردان و..)، از جمله باورهای معنوی است که می تواند تعارضات افراد را کم وامیدشان رازیادکند. ازطرف دیگر عدم اعتقاد به مهدویت سبب ناامیدی و مسئولیت گریزی افرادمی شود. پس خواندن عبارات فوق وتوجه به معانی آن میتواند در شکل گیری نگرش فرد موثر باشد و اثر این باور در برخورد او با مسائل ظاهر شودو درنهایت این الگوی معنوی می تواند در سلامت رفتاری وروانی اثربخش باشد .

بترسان، و گام هایشان را بلرزان، و آشکار و ناگهانی گرفتارشان فرما.

[خدایا] کیفرت را برایشان سخت گردان و آنان را میان بندگانت ذلیل ساز و در بلاد خود ایشان را لعنت کن و در پست ترین آتشت جایشان ده و سخت ترین عذابت را بر آنان فرود آور و در آتش سرازیرشان کن و گورهای مردگان آنان را پر از آتش کن و حرارت آتشت را بر آنان بچشان؛ زیرا آنان نماز را تباه کردند و از شهوت ها پیروی نمودند و بندگان تو را خوار کردند.

احیای ارزش های اخلاقی

اَللّهُمَّ وَاَحْیِ بِوَلِیِّکَ الْقُرْآنَ وَاَرِنا نُورَهُ سَرْمَداً لا ظُلْمَهَ فیهِ وَاَحْیِ الْقُلُوبَ الْمَیِّتَهَ وَاشْفِ بِهِ الصُّدُورَ الْوَغِرَهَ وَاجْمَعْ بِهِ الْأَهْواءَ الْمُخْتَلِفَهَ عَلَی الْحَقِّ وَاَقِمْ بِهِ الْحُدُودَ الْمُعَطَّلَهَ وَالْأَحْکامَ الْمُهْمَلَهَ حَتّی لا یَبْقی حَقٌّ اِلاَّ ظَهَرَ وَلا عَدْلٌ اِلاَّ زَهَرَ.

شفابخشا! با وجود ولیّت قرآن را زنده ساز و فروغش را که [هیچ نقطهٔ] تاریکی در آن نباشد، برای همیشه به ما نشان ده و به برکت او دل های مرده را زنده و سینه های دردمند را شفا ده (۱) و خواسته های گوناگون را به وسیلهٔ او بر محور حق گرد هم آور و با کفایتش مجازات های به جا مانده و احکام متروک مانده را به پا دار تا هیچ حق-ّی نماند، جز اینکه آشکار گردد و هیچ دادی نماند جز اینکه درخشان شود.

وَاجْعَلْنا یا رَبِّ مِنْ اَعْوانِهِ وَمُقَوِّیَهِ سُلْطانِهِ وَالْمُؤْتَمِرینَ لِأَمْرِهِ وَالرّاضینَ بِفِعْلِهِ وَالْمُسَلِّمینَ لِأَحْکامِهِ وَمِمَّنْ لا حاجَهَ بِهِ اِلَی التَّقِیَّهِ مِنْ خَلْقِکَ اَنْتَ یا رَبِّ الَّذی تَکْشِفُ الضُّرَّ وَتُجیبُ الْمُضْطَرَّ اِذا دَعاکَ وَتُنْجی مِنَ الْکَرْبِ الْعَظیمِ فَاکْشِفِ الضُّرَّ عَنْ وَلِیِّکَ وَاجْعَلْهُ خَلیفَتَکَ فی اَرْضِکَ کَما ضَمِنْتَ لَهُ.

پروردگارا، ما را از یاوران آن حضرت و پشتیبانان حکومتش و فرمان برداران دستورش و خشنودان از رفتارش و تسلیم شوندگان فرمانش و از آنان که تقی-ّه نکرده و از خلق تو بیمناک نبوده، قرار ده. تو آن خدایی هستی که بدی را برطرف می نمایی و آنگاه که بیچاره ای تو را خواند، پاسخ می دهی و از گرفتاریِ بزرگ نجات می دهی؛ (۲) پس هر گزندی را از ولیّ خویش برطرف نما و او را آن چنان که تضمین کرده ای در زمینت خلیفه قرار ده. (۳)

۱- . (یا أَیُّها النَّاسُ قَد جاءَتکُم مَوعِظَهٌ مِن رَبِّکُم وَ شَفاءٌ لِمَا فِی الصُّدُور و هُدًی وَ رَحمَهً لِلمُومِنین(؛ (یونس: ۵۷).

۲- (وَ اِذا مَسَّ الانسانَ الضُّرُّ دَعانا لِجَنبِه اَو قاعِداً اَو قائِماً فَلَمَّا کَشَفنَا عَنهُ ضُرَّه مَرَّ کَأَن لَّم یَدعُنَا اِلَی ضُرٍّ مَّسَّهُ... (؛ (یونس: ۱۲).

۳- . (وَعَدَ اللهُ الَّذینَ آمَنُوا مِنکُم وَ عَمِلُوا الصّالِحاتِ لَیَستَخلِفَنَّهُم فِی الاَرض...(؛ (نور: ۵۵).

اَللّهُمَّ وَلا تَجْعَلْنى مِنْ خُصَماءِ آلِ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِمُ السَّلامُ وَلا تَجْعَلْنى مِنْ اَعْداءِ آلِ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِمُ السَّلامُ وَلا تَجْعَلْنى مِنْ اَهْلِ الْحَنَقِ وَالْغَيْظِ عَلى آلِ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِمُ السَّلامُ. فَاِنّى اَعُوذُ بِكِ مِنْ ذلِكَ فَاَعِذْنى. وَاَسْتَجيرُ بِكَ فَاَجِرْنى.

خداوندا! ما را از دشـمنان و کینه توزان و اهل خشم بر خاندان محمد قرار مده، من از این حال به تو پناه می برم؛ پس پناهم ده و باز از تو پناهندگی می خواهم؛ پس مرا در پناهت نگهدار.

اَللّهُمَّ صَلِّ عَلى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَاجْعَلْنى بِهِمْ فائِزاً عِنْدَكَ فِى الدُّنْيا وَالْآخِرَهِ وَمِنَ الْمُقَرَّبينَ. آمينَ رَبَّ الْعالَمينَ.

اجابت گرا! بر محمـد و خانـدانش درود فرست، و مرا به برکت آنان در دنیا و آخرت نزد خود رسـتگار و از مقربان درگاهت قرار ده، ای خدای جهانیان، دعایم را قبول فرما.

نیایش سوم: دعای توحید (۱)

ویژگی های اهل بیت علیهم السلام

اَللَّهُمَّ اِنّی اَسئَلُکَ بِمَعانی جَمیعِ ما یَدْعُوکَ بِهِ وُلاةُ اَمْرِکَ الْمَاْمُونُونَ عَلی سِرِّکَ الْمُسْتَبْشِرُونَ بِاَمْرِکَ الْواصِفُونَ لِقُدْرَتِکَ الْمُعْلِنُونَ لِعَظَمَتِکَ، اَسْئَلُکَ بِما نَطَقَ فیهِمْ مِنْ مَشِیَّتِکَ فَجَعَلْتَهُمْ مَعادِنَ لِکَلِماتِکَ وَاَرْکاناً لِتَوْحیدِکَ وَآیاتِکَ وَمَقاماتِکَ الَّتی لاتَعْطیلَ لَها فی کُلِّ مَکانٍ یَعْرِفُکَ بِها مَنْ عَرَفَکَ لا فَرْقَ بَیْنَکَ وَبَیْنَهُم اِلاَّ اَنَّهُمْ عِبادُکَ وَخَلْقُکَ، فَتْقُها وَرَتْقُها بِیَدِکَ، بَدْؤُها مِنْکَ وَعَوْدُها اِلَیْکَ اَعْضادٌ واَشْهادٌ ومُناةٌ واَذْوادٌ وَحَفَظَةٌ وَرُوّادٌ فَبِهِمْ مَلَأْتَ سَمآئَکَ وَاَرْضَکَ، حَتّی ظَهَرَ اَنْ لا اِلهَ اِلاَّ اَنْتَ.

نوازشگرا! از تو می خواهم، به معانی تمامی آنچه ائمهٔ معصومین علیهم السلامتو را با آن می خوانند و [به وسیلهٔ آن با تو] رازونیاز می کنند، آنان امانت داران راز تو، نویددهندگان فرمان تو، بیانگرانِ توانایی تو و فریادگرانِ عظمت تو هستند. از تو می خواهم به آنچه از خواست تو برای آنان سخن رفته و [به دلیل آن] ایشان را کانون سخنان خود و پایه های استوار یکتا شناسی و نشانه های خود و جایگاه های بلند خود که بسته نیست و در هر مکانی قرار دادی [ویژگی هایی] که هر که بخواهد تو را بشناسد با آن ویژگی ها می شناسد.

میان تو و ایشان تفاوتی نیست، جز اینکه ایشان بنده و آفریدهٔ تو هستند و پیوستگی و پراکندگی آنان به دست توست؛ آغازشان از تو و برگشتشان به سوی توست؛ آنان یاوران، گواهان، حامیان، مدافعان، حافظان و پیشروانی هستند که آسمان و زمین را [به دلیل وجود آنان از مخلوقات] لبریز کردی، تا آشکار شد که جز تو خدایی نیست.

اوصاف پروردگار

فَبِذلِکَ اَسْئَلُکَ وَبِمَواقِعِ الْعِزِّ مِنْ رَحْمَتِکَ وَبِمَقاماتِکَ وَعَلاماتِکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَآلِهِ واَنْ تَزیدَنی ایماناً وَتَثْبیتاً، یا باطِناً فی ظُهُورِهِ وَظاهِراً فی بُطُونِهِ وَمَکْنُونِهِ، یا مُفَرِّقاً بَیْنَ النُّورِ وَالدَّیْجُورِ، یا مَوْصُوفاً بِغَیْرِ کُنْهٍ وَمَعْرُوفاً بِغَیْرِ شِبْهٍ، حآدَّ کُلِّ مَحْدُودٍ وَشاهِدَ کُلِّ مَشْهُودٍ وَمُوجِدَ کُلِّ مَوْجُودٍ وَمُحْصِیَ کُلِّ مَعْدُودٍ وَفاقِدَ کُلِّ مَفْقُودٍ، لَیْسَ دُونَکَ مِنْ مَعْبُودٍ، اَهْلَ الْکِبْرِیآءِ وَالْجُودِ، یا مَنْ لا یُکَیَّفُ بِکَیْفٍ وَلا یُؤَیَّنُ بِاَیْنٍ یا

۱- . این دعا در هر روز ماه رجب خوانده می شود. نیز این دعا را به چند قسمت تقسیم نموده ایم.

مُحْتَجِباً عَنْ كُلِّ عَيْنٍ يـا دَيْمُومُ يا قَيُّومُ وَعالِمَ كُلِّ مَعْلُوم، صَلِّ عَلى عِبادِكَ الْمُنْتَجَبينَ وَبَشَرِكَ الْمُحْتَجِبينَ وَمَلائِكَتِكَ الْمُقَرَّبينَ وَالْبُهَمِ الصَّآفّينَ الْحآفّينَ، وَبارِكْ لَنا فى شَهْرِنا هذَا رَجَبٍ الْمُرَجَّبِ الْمُكَرَّمِ وَما بَعْدَهُ مِنَ الْأَشْهُرِ الْحُرُمِ وَاَسْبِغْ عَلَيْنا فيهِ النِّعَمَ.

بنابراین به این حقایق و جایگاه های والای بخشایشت و به پایگاه ها و نشانه هایت، درخواست می نمایم بر محمد و خاندانش درود فرستی، و بر ایمان (۱) و پایداری من بیفزایی. ای آنکه در اوج پیدایی پنهانی، ای آنکه در اوج پنهانی پیدایی، ای جداکنندهٔ روشنایی و تاریکی، ای وصف شده ای که ذاتت شناخته نشود، ای شناخته شدهٔ بی همانند، ای محدود کنندهٔ هر نهایت پذیر، ای بینندهٔ هر دیدنی و به وجود آورندهٔ هر موجود و شمارشگر هر شمارش پذیر و گم کنندهٔ هر گمشده؛ جز تو کسی سزاوار پرستش و صاحب بزرگواری و بخشش نیست. ای آنکه به هیچ گونه کیفیت نیایی و در هیچ مکانی جایگاه نپذیری، ای پرده نشین از دیدار دیده ها، ای [وجود] جاودانه و ای سرپرست پابرجا و ای دانای همهٔ دانسته ها. بر بندگان برگزیده و گمنامت و فرشتگان مقرّب بارگاهت و سواران صف کشیدهٔ اطرافت درود فرست.

ارتباط با خدا در ماه رجب

وَاَجْزِلْ لَنا فيهِ الْقِسَمَ وَاَبْرِزْ لَنا فيهِ الْقَسَمَ بِاسْمِكَ الْأَعْظَمِ الْأَعْظَمِ الْأَجَلِّ الْأَكْرَمِ الَّذى وَضَعْتَهُ عَلَى النَّهارِ فَاَضآءَ وَعَلَى اللَّيْلِ فَاَظْلَمَ وَاغْفِرْ لَنا ما تَعْلَمُ مِنّا وَما لا نَعْلَمُ وَاعْصِمْنا مِنَ الذُّنُوبِ خَيْرَ الْعِصَمِ وَاكْفِنا كَوافِيَ قَدَرِكَ وَامْنُنْ عَلَيْنا بِحُسْنِ نَظَرِكَ وَلا تَكِلْنا اِلى غَيْرِكَ وَلا تَمْنَعْنا مِنْ خَيْرِكَ وَبارِكْ لَنا فيما كَتَبْتَهُ لَنا مِنْ اَعْمارِنا وَاَصْلِحْ لَنا خَبيئَةَ اَسْرارِنا وَاَعْطِنا مِنْكَ الْأَمانَ وَاسْتَعْمِلْنا بِحُسْنِ الْإيمانِ وَبَلِّغْنا شَهْرَ الصِّيامِ وَما بَعْدَهُ مِنَ الْأَيّامِ وَالْأَعْوامِ يا ذَا الْجَلالِ وَالْإِكْرامِ.

۱- . ایمان (faith): اصل پنجم طب تئوسوماتیک ایمان است این ایمان فرد را به سوی امیدواری و خوش بینی سوق می دهد (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۷۸) و طبق تحقیقات (۱۹۸۹) تأیید شده اگر تدین فردیعنی ایمان درونی گردد، در ارتقای سلامت جسم و روان او مؤثر می باشد. (همان، ص ۶۴) اگر نیایشگر با خواندن این بخش دعا توجه اش به مقولهٔ ایمان بیشتر شود به شرط باور و عمل ایمانی، سلامت جسمی و روانی او بیشتر خواهد شد. البته مقصود نگارنده، ایمان برمبنای اصول شیعهٔ اثنی عشر است، اگرچه تفاوت هایی با ایمان مطرح شده در طب تئوسوماتیک دارد، ولی وجه اشتراک آنها در اعتقاد به وجودی برتر است که این اتصال معنوی غیر از اثر اخروی می تواند در بهبودی جسمانی و آرامش روانی فرد مؤثر باشد.

در این مـاه رجب که بـا شِـکوه است و با کرامت و ماه های محترم پس از آن به ما برکت عطا فرما و نعمت ها را بر ما سـرشار نمـا و نصـیب مـا را در آن فزونی بخش و سوگنـد مـا را در آن نیکوگردان؛ به حق نـام بسیاربسـیار عظیم و والا و گرامیت، که چون بر روز نهادی روشن شد و چون بر شب گذاشتی تاریک شد. [پروردگارا] آنچه از ما می دانی و ما نمی دانیم ببخشا.

[خـدایا] مـا را از گناهان به [وسـیلهٔ] بهترین بازدارنـده ها نگهـدار و ما را با تقـدیرهای کفایت کننـده ات کفایت فرما و با نگاه نیکت بر ما منت گـذار و ما را به غیر خود وامگـذار و ما را از خیر خود باز مـدار و به مقدرات زندگی ما برکت عنایت فرما. و رازهای پوشیدهٔ ما را نیکو گردان و از جانب خود، ما را امان ده و با ایمان احسن به کارمان گیر و به روزه داری در این روزها و سال های بعد آن برسان؛ ای خدای صاحب جلالت و بزرگواری.

نیایش چهارم: دعای علوی مصری

اوصاف پویندهٔ راه خدا

رَبِّ مَنْ ذَا الَّذی دَعاکَ فَلَمْ تُجِبْهُ وَمَنْ ذَا الَّذی سَأَلَکَ فَلَمْ تُعْطِهِ وَمَنْ ذَا الَّذی ناجاکَ فَخَیَّبْتَهُ اَوْ تَقَرَّبَ اِلَیْکَ فَابْعَدْتَهُ.

پروردگارا! چه کسی با تو نیایش کرد و او را نپذیرفتی؟ چه کسی از تو درخواست کرد و عطا نفرمودی؟ چه کسی با تو به نجوا پرداخت و نومیدش ساختی یا به درگاهت تقرّب جست و او را دور ساختی؟

وَرَبِّ هذا فِرْعَوْنُ ذُو الْأَوْتادِمَع عِنادِهِ وَکُفْرِهِ وَعُتُوِّهِ وَاِدْعائِهِ الرُّبُوبِیَّهَ لِنَفْسِهِ وَعِلْمِکَ بِاَنَّهُ لا یَتُوبُ وَلا یَرْجِعُ وَلا یَؤُبُ وَلا یُؤْمِنُ وَلایَخْشَعُ، اِسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَاَعْطَیْتَهُ سُؤْلَهُ کَرَماً مِنْکَ وَجُوداً وَقِلَّهَ مِقْدارِ لِما سَئَلَکَ عِنْدَکَ مَعَ عِظَمِهِ عِنْدَهُ اَخْذاً بِحُجَّتِکَ عَلَیْهِ وَتَأْکیداً لَها حینَ فَجَرَ وَکَفَرَ وَاسْتَطانَ عَلی قَوْمِهِ وَتَجَبَّرَ وَبِکُفْرِهِ عَلَیْهِمْ اِفْتَخَرَ وَبِظُلْمِهِ لِنَفْسِهِ تَکَبَّرَ وَبِحِلْمِکَ عَنْهُ اِسْتَکْبَرَ، فَکَتَبَ وَحَکَمَ عَلی نَفْسِهِ جُرْأَهً مِنْهُ اَنَّ جَزاءَ مِثْلِهِ اَنْ یُغْرَقَ فِی الْبَحْرِ فَجَزَیْتَهُ بِما حَکَمَ بِهِ عَلی نَفْسِهِ.

بزرگوارا! این فرعون دارای میخ های شکنجه؛ همراه با لجاجت، کفرورزی، نافرمانی و ادعای خدایی برای خود بود، تو می دانستی که برنمی گردد و ایمان نمی آورد و خاشع نمی شود؛ اما دعایش را با بزرگواری و بخشش خود اجابت فرمودی و خواسته اش را برآوردی؛ درحالی که خواسته ا ش نزد تو اندک و در نظر وی بزرگ بود تا [با این اجابت] دلیلی علیه او داشته باشی و تأکید برای هنگامی که گناه کرد و کفر ورزید و بر مردمش برتری جست و زورگویی نمود و [یا هنگامی که] با کفر ورزیدنش، بر آنان خودستایی نمود و با ستم به خویشتن مرتکب خودبزرگ بینی شد (۱)

۱- . خودشیفتگی Narcissistic)): خصیصهٔ اصلی این اختلال، بزرگ منشی و نیاز به تحسین به صورت غیرمعمول است. چنین فردی مهارت های خود را بزرگ جلوه می دهد و مهارت های دیگران را به طور ضمنی کم ارزش می داند و معتقد بوده اعمال او برتر است (براهنی، «زمینه روان شناسی هیلگارد»، ص ۶۹۹). این صفت در فرعون وجود داشت، وحضرت آن را امری مذموم دانسته است؛ بنابراین اگر نیایشگر هنگام خواندن دعا توجه به مفاهیم والگوهای آن داشته و بفهمد حضرت چه اموری را درخواست و چه اموری را رد کرد ه می تواند این نگاه به دعا سبب بازنگری معنوی نیایشگر باشد و او را به فکر واداشته تا رفتارها و باورهاواخلاق خود را اصلاح نمایدواگر کبرداردمتذکر گرددکه ازاین خصیصه مذموم دوری نماید.

و به سبب بردباری تو دربارهٔ او، به خودبرتربینی دچار گردید، و با جرئت علیه خود حکم کرد و کیفر [فردی] مانند او غرق شدن در دریاست؛ (۱) پس کیفر دادی او را با آنچه خود علیه خویش حکم نمود.

اعتراف به علم فراگیر خدا

اِلهی وَاَنَا عَبْدُکَ وَابْنُ عَبْدِکَ وَابْنُ اَمَتِکَ مُعْتَرِفٌ لَکَ بِالْعُبُودِیَّهِ مُقِرٌّ بِاَنَّکَ اَنْتَ اللَّهُ خالِقی لا اِلهَ لی غَیْرُکَ وَلا رَبَّ لی سِواکَ مُوقِنٌ بِاَنَّکَ اَنْتَ اللَّهُ رَبّی وَاِلَیْکَ مَرَدّی وَاِیابی عالِمٌ بِاَنَّکَ عَلی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ تَفْعَلُ ما تَشاءُ وَتَحْکُمُ ما تُریدُ لا مُعَقِّبَ لِحُکْمِکَ وَلا رادَّ لِقَضائِکَ وَاَنَّکَ الْاَوَّلُ وَالْاخِرُ وَالظّاهِرُ وَالْباطِنُ لَمْ تَکُنْ مِنْ شَیْ ءٍ وَلَمْ تَبِنْ عَنْ شَیْ ءٍ کُنْتَ قَبْلَ کُلِّ شَیْ ءٍ وَاَنْتَ الْکائِنُ بَعْدَ کُلِّ شَیْ ءٍ وَالْمُکَوِّنُ لِکُلِّ شَیْ ءٍ خَلَقْتَ کُلَّ شَیْ ءٍ بِتَقْدیرٍ وَ اَنْتَ السَّمیعُ الْبَصیرُ.

خالقا! من بندهٔ تو و فرزند بنده و کنیز تو هستم؛ به بندگی تو اقرار دارم و اعتراف می کنم که تحقیقاً تو خدا و خالق منی، و معبودی جز تو برایم نیست و غیر از تو پرورش دهنده ای ندارم و یقین دارم که تو پروردگارم بوده ای و بازگشتم به سوی توست و به یقین می دانم که تو بر هر کار توانایی. (۲) هرچه بخواهی، انجام می دهی و آنچه را اراده نمایی، حکم می کنی. برای فرمان تو بازخواست کننده و برای حکم تو برگرداننده ای نیست، تو آغاز و پایان و آشکار و نهان هستی. تو از چیزی به وجود نیامده ای و از چیزی جدا نشده ای، قبل از همه چیز بوده ای و بعد از همه چیز خواهی بود، هستی دهندهٔ موجوداتی و همهٔ آنها را حساب شده آفریدی، تو بینا و شنوایی.

وَاَشْهَدُ اَنَّکَ کَذالِکَ کُنْتَ وَتَکوُنُ وَاَنْتَ حَیٌّ قَیُّومٌ لا تَأخُذُکَ سِنَهٌ وَلا نَوْمٌ وَلاتُوصَفُ بِالْأَوْهامِ وَلاتُدْرَکُ بِالْحَواسِّ وَلا تُقاسُ بِالْمِقْیاسِ وَلا تُشَبَّهُ بِالنّاسِ وَاَنَّ الْخَلْقَ کُلَّهُمْ عَبیدُکَ وَاِمائُکَ. اَنْتَ الرَّبُّ وَنَحْنُ الْمَرْبُوبُونَ وَاَنْتَ الْخالِقُ وَنَحْنُ الْمَخْلُوقُونَ وَاَنْتَ الرّازِقُ وَنَحْنُ الْمَرْزُوقونَ.

۱- . (وَ اِذ فَرَقنَا بِکُمُ البَحرَ فَاَنجَینَاکُم وَ اَغرَقنَا الَ فِرعَون وَ اَنتُم تَنظُرون(؛(بقره: ۵۰).

۲- . یقین وجودی (existential certainty): داشتن باورهای راسخ و محکم، با رضایت از زندگی همبستگی دارد (آذربایجانی، درآمدی بر روانشناسی دین، ص ۱۵۸). از مصادیق این باورها اعتقادبه خدای مهربان و حمایت گری و قدرتمندی اوست؛ بنابراین اگرنیایش بانگاه جدیدنگرش سازباشد نیایشگر با خواندن دعا و باور آموزه ها و تدبر در مضامین دعا سطح دینداری خودرا بیشتر کند. طبق تحقیقات (۱۹۹۱) تأیید شده پیامد این امر آن است که فرد از زندگی خود رضایتمند است و رضایتمندی او با آرامش روانی و شادی و نشاط در زندگی وی رابطه ای معنادار خواهد داشت.

گواهی می دهم که تو این چنین بوده ای و خواهی بود. تو زنده و پابرجایی. چُرت و خواب تو را فرانمی گیرد. با وَهم و خیال وصف نمی شوی، حواس تو را درک نمی کند، با مقیاس و معیار مقایسه شدنی نیستی. به مردم تشبیه نمی شوی، همهٔ مردم بندگان و کنیزان تواند؛ تو پروردگار و ما پرورش یافتگان توایم؛ تو آفریدگار و ما آفرید گان تو؛ تو روزی دهنده و ما روزی خواران تو هستیم.

فَلَکَ الْحَمْدُ یا اِلهی اِذْ خَلَقْتَنی بَشَراً سَوِیًّا وَجَعَلْتَنی غَنِیًّا مَکْفِیًّا بَعْدَ ما کُنْتُ طِفْلاً صَبِیًّا تَقُوتُنی مِنَ الثَّدْیِ لَبَنًا مَرِیًّا وَغَذَّیْتَنی غَذاءً طَیِّبًا هَنیئاً وَجَعَلْتَنی ذَکَراً مِثالاً سَوِیًّا.

خدایا! سپاس برای توست که مرا انسانی آراسته آفریدی؛ (۱)پس از آنکه کودک و نوجوان بودم، مرا بی نیاز گردانیدی. از پستان، شیر گوارا روزیم کردی، با خوراک پاک و گوارا تغذیه ام نمودی و مرا مردی نمونه و آراسته قرار دادی.

ضرورت حمد و سپاس

فَلَکَ الْحَمْدُ حَمْداً اِنْ عُدَّ لَمْ یُحْصَ وَاِنْ وُضِعَ لَمْ یَتَّسِعْ لَهُ شَیْ ءٌ حَمْداً یَفُوقُ عَلی جَمیعِ حَمْدِ الْحامِدینَ وَیَعْلُو عَلی حَمْدِ کُلِّ شَیْ ءٍ وَیَفْخُمُ وَیَعْظُمُ عَلی ذلِکَ کُلِّهِ وَکُلَّما حَمِدَ اللَّهَ شَیْ ءٌ. وَالْحَمْدُ للَّهِ کَما یُحِبُّ اللَّهُ اَنْ یُحْمَدَ وَالْحَمْدُ للَّهِ عَدَدَ ما خَلَقَ وَزِنَةَ ما خَلَقَ وَ زِنَةَ اَجَلِّ ما خَلَقَ وَبِوَزْنِ اَخَفِّ ما خَلَقَ وَبِعَدَدِ اَصْغَرِ ما خَلَقَ وَالْحَمْدُ للَّهِ حَتّی یَرْضی رَبُّنا وَبَعْدَ الرِّضا وَاَسْئَلُهُ اَنْ یُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحمَّدٍ وَاَنْ یَغْفِرَلی ذَنْبی وَاَنْ یَحْمَدَ لی اَمْری وَیَتُوبَ عَلَیَّ اِنَّهُ هُوَ التَّوّابُ الرَّحیمُ.

سپاسی برای توست که اگر بخواهد شمرده شود، به شمارش درنیاید، اگر [به جایی] واگذار شود هیچ چیز گنجایش آن را ندارد، سپاسی که از تمام سپاسگزاران بر تو و از سپاس همه چیز بالاتر باشد و بر همهٔ اینها آنچه که سپاسگزاری خدا را سپاس گفته، برتری و بالاتری داشته باشد. (۲)

۱- . (اِنّی خَالِقٌ بَشَراً مِن طِین فاذا سوَّیتُهُ و نَفَختُ فیهِ مِن رُّوحِی فَقَعوا لَه ساجِدین(؛ (ص: ۲ و ۷۱).

۲- . تصدیق و تأکید (affirmation): این امر از تکنیک های کمکی در درمان های معنوی می باشد و روشی است که برای فرد الگوی فکری، عاطفی و رفتاری جدید می سازد. تکرار واژهٔ سپاس همراه با خواندن دعاوتوجه وباور آن می تواند روحیهٔ شکرگزاری را تقویت و تثبیت نماید (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص۱۳۲)؛ بنابراین خواندن دعا می تواند الگویی برای ایجادوتثبیت این نگرش است و این امر (شاکربودن) به دلیل تقویت مثبت نگری با الگوی دینی در ارتقای سلامت روان افراد مؤثر است که تأثیر شکرگزاری درسلامت جسم، طبق نظر متخصصان سایکونورایمونولوژی تأیید شده است.

سپاسی برای خدا، آن سپاسی که خودش دوست دارد بدان ستایش گردد. سپاس خدای را به شمار آنچه آفریده و به سنگینی آنچه آفریده و به سنگینی بزرگ ترین و سبک ترین چیزی که آفریده و به شمار بزرگ ترین و کوچک ترین موجودی که آفریده است. سپاس برای خداست تا آنجا که خدا خشنود شود و [سپاس برای خداست حتی] پس از خشنودی او. از او می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستد و گناه مرا بیامرزد و این کار را بپسندد، توبه و بازگشت مرا بپذیرد، همانا او توبه پذیر و مهربان است.

دعای انبیای الهی

اِلهی وَاِنّی اَنَا اَدْعُوکَ وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ صَفْوَتُکَ اَبُونا ادَمُ عَلَیْهِ السَّلامُ وَهُوَ مُسیءٌ ظالِمٌ حینَ اَصابَ الْخَطیئَةَ فَغَفَرْتَ لَهُ خَطیئَتَهُ وَتُبْتَ عَلَیْهِ وَاسْتَجَبْتَ لَهُ دَعْوَتَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً یا قَریبُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَغْفِرَلی خَطیئَتی وَتَرْضی عَنّی فَاِنْ لَمْ تَرْضَ عَنّی فَاعْفُ عَنّی فَاِنّی مُسیءٌ ظالِمٌ خاطِئٌ عاصٍ وَقَدْ یَعْفُو السَّیِّدُ عَنْ عَبْدِهِ وَلَیْسَ بِراضٍ عَنْهُ وَاَنْ تُرْضِیَ عَنّی خَلْقَکَ وَتُمیطَ عَنّی حَقَّکَ.

خدایا! تو را می خوانم و از تو می خواهم به آن نامی که برگزیدهٔ تو، پدر ما آدم علیه السلام هنگام احساس گناه و ستم و خطا تو را بدان نام خواند؛ پس خطای او را بخشیدی و توبه اش را پذیرفتی و دعایش را مستجاب فرمودی و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و خطایم را ببخشی و از من خشنود شوی و اگر از من خشنود نیستی مرا ببخش. چون من آلوده، ستمکار، خطاکار و گنه کار هستم؛ زیرا مولا و سرور با آنکه از برده اش خشنود نیست او را عفو می کند. می خواهم آفریدگانت را از من خشنود گردانی و حق خودت را از من برداری.

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ اِدْریسُ عَلَیْهِ السَّلامُ فَجَعَلْتَهُ صِدّیقاً نَبِیًّا وَرَفَعْتَهُ مَکاناً عَلِیًّا وَاسْتَجَبْتَ دُعائَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً یا قَریبُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَجْعَلَ مَأبی اِلی جَنَّتِکَ وَمَحَلّی فی رَحْمَتِکَ وَتُسْکِنَنی فیها بِعَفْوِکَ وَتُزَوِّجَنی مِنْ حُورِها بِقُدْرَتِکَ یا قَدیرُ.

خدایا! تو را می خوانم به آن نامی که ادریس علیه السلام تو را بدان نام خواند، و او را بسیار راستگو و

پیامبر قراردادی، (۱) و او را بلنـدمرتبه فرمـودی و دعـایش را مسـتجاب کردی و به او نزدیـک بـودی. ای نزدیـک به همه، می خواهم که بر محمّـد و خانـدانش درود فرستی و بازگشت مرا بر بهشت خودت مقرّر فرما و برای من مکانی در [جوار] رحمت خود [قرار داده]، و با گذشت خود مرا در آنجا ساکن نما. ای قادر، با قدرت خود مرا با حوریان بهشت تزویج کن.

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ نُوحٌ اِذْ نـادی رَبَّهُ اَنّی مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرْ فَفَتَحْتَ اَبْوابَ السَّماءِ بِماءٍ مُنْهَمِرٍ وَفَجَّرْتَ الْاَرْضَ عُیُوناً فَالْتَقَی الْماءُ عَلی اَمْرٍ قَدْ قُدِرَ وَنَجَّیْتَهُ عَلی ذاتِ اَلْواحٍ وَدُسُرٍ فَاسْتَجَبْتَ دُعائَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً یا قَریبُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُنْجِیَنی مِنْ ظُلْمِ مَنْ یُریدُ ظُلْمی وَتَکُفَّ عَنّی بَأْسَ مَنْ یُریدُ هَضْمی وَتَکْفِیَنی شَرَّ کُلِّ سُلْطانٍ جائِرٍ وَعَدُوٍّ قاهِرٍ وَمُسْتَخِفٍّ قادِرٍ وَجَبّارٍ عَنیدٍ وَکُلِّ شَیْطانٍ مَریدٍ وَاِنْسِیٍّ شَدیدٍ وَکَیْدَ کُلِّ مَکیدٍ یا حَلیمُ یا وَدُودُ.

خـدایا! از تو می خواهم به آن نـامی که نوح علیه السـلام تو را بـدان نـام خوانـد، هنگـامی که: «پروردگارش را خوانـد که من شکست خورده ام، یاریم نما؛ پس ما درهای آسمان را با آب سیل آسا گشودیم. زمین را با چشمه هایی شکافتیم؛ پس آب ها به هم پیوست به دستوری که مقـدّر شده بود، و سوارش کردیم بر [مرکبی ساخته شده از] تخته ها و میخ ها»؛ پس درخواست وی را پذیرفتی (۲) و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا از ستم ظالم برهـانی، و هیبت و شـوکت آن که می خواهـد مرا درهم شـکند از من بـازداری، و از شـرّ هر شـاه سـتمگر، دشـمن خشـمگین، خوارشمرندهٔ توانا، زورگوی لجباز، شیطان سمج، انسان سخت گیر و حیلهٔ هر حیله گر مرا کفایت نمایی، ای بردبار مهربان (به تو امیدوارم).

حالات بندگان مخلص خدا

اِلهی وَاَسئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ عَبْدُکَ وَنَبِیُّکَ صالِحٌ عَلَیْهِ السَّلامُ فَنَجَّیْتَهُ مِنَ الْخَسْفِ وَاَعْلَیْتَهُ عَلی عَدُوِّهِ وَاسْتَجَبْتَ دُعائَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً یـا قَریبُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُخَلِّصَنی مِنْ شَرِّ ما یُریدُنی اَعْدائی بِهِ وَسَعی بی حُسّادی وَتَکْفِیَنیهِمْ بِکِفایَتِکَ وَتَتَوَلّانی بِوِلایَتِکَ وَتَهْدِیَ قَلْبی بِهُداکَ وَتُؤَیِّدَنی بِتَقْواکَ وَتُبَصِّرَنی بِما فیه رِضاکَ وَتُغْنِیَنی بِغِناکَ یا حَلیمُ.

۱- . (وَاذکُر فِی الکِتابِ اِدریسَ اِنَّهُ کانَ صِدِّیقاً نبیاً(؛(مریم: ۵۶).

۲- . (وَ نُوحاً اِذ نادَی مِن قَبلُ فَاستَجَبنالَه فَنَجَّیناهُ و اهلَه مِنَ الکَربِ العَظیم (؛ (انبیاء : ۷۶).

خـدایا! از تو می خواهم به آن نـامی که بنـده و پیامبر تو صالـح علیه السـلام تو را بـدان نام خوانـد و او را از فرورفتن در زمین رهانیـدی و بر دشـمنش برتری دادی و دعـایش را مسـتجاب نمـودی و به او نزدیـک بودی. ای نزدیـک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا از شـرّ خواسـتهٔ دشمنان و آنچه حسودان می خواهند نجات دهی و با پشتیبانی خود مرا از کفایت آنان برهانی و با سـرپرستی خود سـرپرست من باشـی، و با ولایت خود دلم را راهنمایی کنی و با نگهـداری خود یاریم فرمایی و آنچه سبب خشنودی توست نشانم دهی و با بی نیازی خود بی نیازم سازی، ای بردبار (به تو امیدوارم). (۱)

اِلهی وَاَسْـئَلُکَ بِاسْـمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ عَبْـدُکَ وَنَبِیُّکَ وَخَلیلُکَ اِبْراهیمُ عَلَیْهِ السَّلامُ، حینَ اَرادَ نُمْرُودُ اِلْقائَهُ فِی النّارِ فَجَعَلْتَ لَهُ النّارَ بَرْداً وَسَـلاماً وَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً یا قَریبُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُبَرِّدَ عَنّی حَرَّ نارِکَ وَتُطْفِیءَ عَنّی لَهیبَهـا وَتَکْفِیَنی حَرَّهـا وَتَجْعَلَ نائِرَهَ اَعْـدائی فی شِـعارِهِمْ وَدِثارِهِمْ وَتَرُدَّ کَیْـدَهُمْ فی نُحُورِهِمْ وَتُبارِکَ لی فیما اَعْطَیْتَنیهِ کَما بارَکْتَ عَلَیْهِ وَعَلی الِهِ اِنَّکَ اَنْتَ الْوَهّابُ الْحَمیدُ الْمَجیدُ.

خدایا! از تو می خواهم، به آن نامی که بنده و پیامبر و دوست تو، ابراهیم علیه السلام، هنگامی که نمرود می خواست او را در آتش بیاندازد تو را بدان نام خواند و آتش را برای وی سـرد و سلامت مقرر فرمودی و دعای او را پذیرفتی (۲) و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و حرارت آتش را بر من سرد گردانی و زبانه های آن را برایم خاموش

۱- . اندیشهٔ معنوی (increasing the spirituality): این نگرش و انـدیشه معنوی، به فرد کمک می کنـد که توانمندی بشـر را فراتر از تلاـش مادی دانسـته و شخصـیت خویش را در مسائل به گونه ای دیگر ارزیابی می کنـد؛ البته این نوع اندیشه بایستی در فرد درونی شود و درعین حال نیازهای فیزیولوژیک او نادیده گرفته نشود. (احمدی، « مطاالعه تاثیر مشاوره گروهی شناختی – رفتاری با تاکیـد بر اندیشه های معنوی»، ش۱۳، ص ۳۹) از مهم ترین روش های این انـدیشه، دعا و توسل است که فرد برای تحمـل سـختی هـا به واسـطه دعـا و توسل با خداونـد و ائمه، ارتباط عاطفی ایجاد می کنـد. طبق تحقیقات احمـدی و همکاران (۱۳۹۰) بر بیماران ام اس تأییـد شـده که اندیشهٔ معنوی در افزایش سـلامت روانی بیماران مؤثر می باشد (همان، ص ۳۷). بنـابراین اگر نیایشـگر هنگـام خوانـدن دعا این باور برای او شـکل گیرد که نوح، صالـح و ابراهیم که جزء پیامبران بودند برای رفع گرفتـاری خود همراه تلاـش دعـا می کردنـد پس او نیز چنین رفتـاری پیـدا کنـد و با تکرار دعا این نگرش و اندیشـهٔ معنوی در او تثبیت شود و هنگام بروز مشکلات از آن استفاده کند. از سلامت روانی و رفتاری بهتری برخوردار خواهد بود.

۲- . (قُلنَا یا نارُ کُونی بَرداً وَ سَلاماً)؛ (انبیاء: ۶۹).

نمایی و مرا از گرمای آن نگهداری؛ [خدایا] شعله های [برافروختهٔ] دشمنان را به تن و جانشان برگردان. (۱) و نیرنگ آنان را به گلوگاهشان بازگردان و آنچه بر من عطا نمودی مبارک گردان؛ همچنان که بر پیامبر و خاندانش مبارک گردانیدی؛ همانا تو بخشنده و ستوده و بزرگواری.

تجلی یقین در رفتار انبیا

الهی وَاَسْئَلُکَ بِالْأِسْمِ الَّذی دَعاکَ بِهِ اِسْماعیلُ علیه السلام فَجَعَلْتَهُ نَبِیًّا وَرَسُولاً ـ وَجَعَلْتَ لَهُ حَرَمَکَ مَنْسَکاً وَمَسْکَناً وَمَأْویً وَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَنَجَّیْتَهُ مِنَ الذِّبْحِ وَقَرَّبْتَهُ رَحْمَهً مِنْکَ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً یا قَریبُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَفْسَحَ لی فی قَبْری وَتَحُطَّ عَنّی وِزْری وَتَشُدَّلی اَزْری وَتَغْفِرَلی ذَنْبی وَتَرْزُقَنی التَّوْبَهَ بِحَطِّ السَّیِّئاتِ وَتَضاعُفِ الْحَسَناتِ وَکَشْفِ الْبَلِیّاتِ وَرِبْحِ التِّجاراتِ وَدَفْعِ مَعَرَّهِ السِّعایاتِ اِنَّکَ مُجیبُ الدَّعَواتِ وَمُنْزِلُ الْبَرَکاتِ وَقاضِی الْحاجاتِ وَمُعْطِی الْخَیْراتِ وَجَبّارُ السَّماواتِ.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که اسماعیل علیه السلام تو را بدان خواند و او را پیام آور و فرستادهٔ خود قرار دادی، (۲) و حرمت را جایگاه عبادت و سکونت و پناهگاه او مقرّر فرمودی و دعایش را اجابت کردی و از ذبح شدن نجاتش دادی و به دلیل رحمتت او را به خود نزدیک نمودی و نزدیک او بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و آرامگاهم را فراخ گردانی و گناهم را بریزی و پشتم را محکم گردانی و خطایم را ببخشی و با ریزش گناهان و افزونی نیکی ها و برطرف نمودن گرفتاری ها و منفعت در معاملات و دفع اثر سخن چینی ها، توبه و بازگشت نصیبم گردانی. همانا تو اجابت کنندهٔ دعاها (۳) و فرودآورندهٔ برکت ها [از آسمان] و برآورندهٔ

۱- . همانندسازی (Identification): یکی ازمکانیزم های سازگاری، همانندسازی است که فرد سرچشمه قدرتش را با آن تقویت می نماید و با آن احساس قدرت و اعتماد به نفس می نماید؛ البته گاهی ممکن است کاربرد منفی پیدا نماید (شاملو، بهداشت روانی، ص۱۳۹)؛ توجه به الگوهای معنوی در دعا و درخواست های حضرت برای خواستن، می توانند نوعی همانندسازی صحیح را درنگرش ما تقویت و تثبیت نمایند و این امر در حل مشکلات مؤثر است. حضرت با بیان مشکلات افرادی همچون ابراهیم و صالح، و حل مشکلات آنها با تلاش ودعا و یاری خالق، فرد نیایشگر را امیدوار می کند و راهکار عملی به او می آموزد تا در مشکلات همراه تلاش به دعا متوسل شود؛ بنابراین خواندن و تکرار و باور دعا می تواند امید انسان را با روش همانندسازی تقویت نماید و او را در برخورد با مسائل زندگی فردی نیرومند سازد.

۲- . (و اذکُر فِی الکِتابِ اِسمَاعیلَ اِنَّهُ کَانَ صَادِقَ الوَعدِ وَ کَانَ رَسُولاً نَبِیًّا(؛ (مریم: ۵۴).

۳- . (قال رَبُکُمُ ادعُونی اَستَجِب لَکُم(؛ (غافر: ۶۰).

نیازها و بخشندهٔ خیرات و فرمانروای آسمان ها هستی.

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِما سَئَلَکَ بِهِ اِبنُ خَلِیلِکَ اِسْماعِیلُ عَلَیْهِ السَّلامُ الَّذی نَجَّیْتَهُ مِنَ الذِّبْحِ وَفَدَیْتَهُ بِذِبْحٍ عَظیمٍ وَقَلَّبْتَ لَهُ الْمِشْقَصَ حَتّی ناجاکَ مُوقِناً بِذِبْحِهِ راضِیاً بِاَمْرِ والِدِهِ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً یا قَریبُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُنْجِیَنی مِنْ کُلِّ سُوءٍ وَبَلِیَّةٍ وَتَصْرِفَ عَنّی کُلَّ ظُلْمَهٍ وَخیمَهٍ وَتَکْفِیَنی ما اَهَمَّنی مِنْ اُمُورِ دُنْیایَ وَاخِرَتی وَما اُحاذِرُهُ وَاَخْشاهُ وَمِنْ شَرِّ خَلْقِکَ اَجْمَعینَ، بِحَقِّ الِ یس.

خدایا! از تو می خواهم به آن [نامی] که فرزند خلیل تو، اسماعیل علیه السلام، آن کسی که او را از قربانی شدن رهانیدی از تو خواست و با قربانی بزرگ، او را فدیه دادی و تیغ را از وی برگرداندی و با تو مناجات و نیایش می کرد (۱) درحالی که به کشته شدن یقین داشت و از کار پدرش خشنود بود و تو نیایش او را پذیرفتی؛ درحالی که به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمّد و خاندانش درود فرستی و مرا از هر بدی و گرفتاری نجات دهی و هر تاریکی و نومیدی را از من دور نمایی، و به خاطر پیامبرانت مرا در کارهای مهم دنیا و آخرت و آنچه از آن در بیم و هراسم و از شر همهٔ آفریدگانت کفایت نمایی.

اسمای الهی عامل استجابت دعا

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ لُوطٌ عَلَیْهِ السَّلامُ فَنَجَّیْتَهُ وَاَهْلَهُ مِنَ الْخَسْفِ وَالْهَدْمِ وَالْمَثُلاتِ وَالشِّدَّهِ وَالْجُهْدِ وَاَخْرَجْتَهُ وَاَهْلَهُ مِنَ الْکَرْبِ الْعَظیمِ وَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً یا قَریبُ، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ. وَاَنْ تَأْذَنَ لی بِجَمْعِ ما شُتِّتَ مِنْ شَمْلی وَتُقِرَّ عَیْنی بِوَلَدی وَاَهْلی وَمالی وَتُصْلِحَ لی اُمُوری وَتُبارِکَ لی فی جَمیعِ اَحْوالی وَتُبَلِّغَنی فی نَفْسی امالی وَاَنْ تُجیرَنی مِنَ النّارِ وَتَکْفِیَنی شَرَّ الْأَشْرارِبِالْمُصْطَفینَ الْاَخْیارِ اَلْأَئِمَّهِ الْأَبْرارِ وَنُورِ الْأَنْوارِ مُحَمَّدٍ وَالِهِ الطَّیِّبینَ الطّاهِرینَ الْأَخْیارِ الْأَئِمَّهِ الْمَهْدیّینَ وَالصَّفْوَهِ الْمُنْتَجَبینَ صَلَواتُ اللّهِ عَلَیْهِمْ اَجْمَعینَ وَتَرْزُقَنی مُجالَسَتَهُمْ وَتَمُنَّ عَلَیَّ بِمُرافَقَتِهِمْ وَتُوَفِّقَ لی

۱- . نیایش (supplication): یکی از مهارت های هوش معنوی، نیایش می باشد، این هوش علاوه بر انعطاف پذیری فرد در رفتار، سبب خودآگاهی و بینش عمیق وی نسبت به زندگی می شود (فرامرزی، «بررسی رابطهٔ هوش معنوی و هوش هیجانی دانشجویان»، ش ۵، ص ۱۰). الگوهایی که حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف در ادیان مختلف مطرح و تأیید کرده اند، در تحقق درخواست های فرد و آرامش روانی مؤثر است؛ زیرا نیایشگر با خواندن این دعا می آموزد سختی و شدائد برای همهٔ افراد حتی پیامبران وجود داشته و یکی ازراه های غلبه بر سختی، تلاش همراه بانیایش و گفتگو با خالق است که پیامبران آن را انجام می دادند.

صُحْبَتَهُمْ مَعَ اَنْبیائِکَ الْمُرْسَلینَ وَمَلائِکَتِکَ الْمُقَرَّبینَ وَعِبادِکَ الصّالِحینَ وَاَهْلِ طاعَتِکَ اَجْمَعینَ وَحَمَلَهِ عَرْشِکَ وَالْکَرُّوبِیّینَ.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که لوط علیه السلام تو را به آن نام خواند و تو او و خانواده اش را از فرورفتن در زمین و نابودی و متلاشی شدن و سختی و رنج رهانیدی و او و خانواده اش را از غم بزرگ بیرون آوردی و دعایش را اجابت فرمودی (۱) و به او نزدیک بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مقرر فرمایی که پراکندگی ها به اجتماع مبدل شود و چشمم را با فرزند و خانواده و دارایی روشن گردانی و کارم را اصلاح فرموده و حالاتم را مبارک نموده و مرا به آرزوهایم برسانی و از آتش پناهم دهی و از شرّ اشرار نگاهم داری. [پروردگارا خواسته ام را اجابت نما] به خاطر نیکان برگزیده که پیشوایان نیکوکار و فروغ روشنایی هایند؛ یعنی محمد و خاندان پاک و پاکیزه و نیک او که پیشوایان راه یافته و برگزیدهٔ برگزیدگانند که درود خدا بر آنان باد و [از تو می خواهم] همنشینی ایشان را نصیبم گردانی و همراهی آنان را بر من منّت بگذاری (۲) و به من توفیق دهی که هم صحبت آن ها به همراه پیامبران فرستاده، فرشتگان مقرّب، و بندگان شایستهٔ تو و به همراه همهٔ فرمان برداران و حاملان عرش و فرشتگانت باشم.

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی سَأَلَکَ بِهِ یَعْقُوبُ وَقَدْ کُفَّ بَصَرُهُ وَشُتِّتَ جَمْعُهُ وَفُقِدَ قُرَّهُ عَیْنِهِ اِبْنُهُ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَجَمَعْتَ شَمْلَهُ وَاَقْرَرْتَ عَیْنَهُ وَکَشَفْتَ ضُرَّهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریبًا یا قَریبُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَأْذَنَ لی بِجَمیعِ ما تَبَدَّدَ مِنْ اَمْری وَتُقِرَّ عَیْنی بِوَلَدی وَاَهْلی وَمالی وَتُصْلِحَ شَأْنی کُلَّهُ وتُبارِکَ لی فی جَمیعِ اَحْوالی وَ تُبَلِّغَنی فی نَفْسی وَ امالی وَ تُصْلِحَ لی اَفْعالی وَ تَمُنَّ عَلَیَّ یا کَریمُ یا ذَالْمَعالی بِرَحْمَتِکَ یا اَرْحَمَ الرّاحِمینَ.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که یعقوب علیه السلام آنگاه که بینایی چشمش را از دست داد و

۱- . (و نَجَّینَاهُ لُوطاً اِلَی الاَرض اِلَّتی بَارَکنا فِیهَا لِلعَالَمین(؛ (انبیاء: ۷۱ و عنکبوت: ۳۲).

۲- . جاذبهٔ میان فردی(interpersonal attraction): هنگام ارتباط افرادبایکدیگرجاذبه شروع میشوداین رابطه همراه باحالت عاطفی بوده ویکی از عوامل شکل گیری جاذبهٔ میان فردی، هم جواری است، زیارت مؤمنان و اولیای دین از مصادیق این هم جواری می باشد (آذربایجانی، روان شناسی اجتماعی با نگرشی به منابع اسلامی، ص۲۳۷). درخواست حضرت برای همنشینی با اولیا، می تواند اشاره به این امر داشته باشد. این نوع هم جواری در مسائل زندگی افراد تأثیرات زیادی دارد؛ زیرا الگوی فکری، رفتاری و عاطفی آنها در اثر ارتباط با اولیای دین تغییر می یابد و این تغییر و تصحیح نگرش ها در اثر ارتباط مستمر می تواند در سلامتی فرد و اجتماع اثرگذار باشد.

زندگیش پراکنده شد و فرزندش که روشنی چشم او بود گم شده بود و تو را بدان نام خواند و تو درخواست او را پذیرفتی و پراکندگی او را جمع و چشمش را روشن و سختی و گزند را از او برطرف ساختی و تو نزدیک او بودی. ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و اجازه فرمایی تا کارهای پراکندهٔ من جمع گردد و با فرزند و خانواده و دارایم، چشم مرا روشن گردانی و تمام کارهایم را اصلاح و همه حالاتم را برکت دهی و آرزوهایم را برآورده و کارهایم را به صلاح برگردانی و بر من ببخشی، ای با کرامت و بزرگوار، سوگند به مهربانیت، ای مهربان ترین مهربانان.

سربلندی انبیا از آزمایش های الهی

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ عَبْدُکَ وَنَبِیُّکَ یُوسُفُ عَلَیْهِ السَّلامُ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ وَنَجَّیْتَهُ مِنْ غَیابَتِ الْجُبِّ وَکَشَفْتَ ضُرَّهُ وَکَفَیْتَهُ کَیْدَ اِخْوَتِهِ وَجَعَلْتَهُ بَعْدَ الْعُبُودِیَّهِ مَلِکاً وَاسْتَجَبْتَ دُعائَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَرِیبًا یا قَرِیبُ، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَدْفَعَ عَنّی کَیْدَ کُلِّ کائِدٍ وَشَرَّ کُلِّ حاسِدٍ اِنَّکَ عَلی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبرت، یوسف علیه السلام تو را بدان نام خواند؛ پس او را از تاریکی چاه نجات دادی و گرفتاریش را برطرف کردی و او را از مکر برادرانش کفایت کردی و بعداز بردگی، او را فرمانروا قرار دادی و درخواستش را پذیرفتی و نزدیک به او بودی، ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مکر و حیلهٔ هر حیله گر و خطر هر حسدورز را از من برطرف نمایی؛ چراکه تو بر هر کار توانایی.

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ عَبْدُکَ وَنَبِیُّکَ مُوسَی بْنُ عِمْرانَ اِذْ قُلْتَ تَبارَکْتَ وَتَعالَیْتَ وَنادَیْناهُ مِنْ جانِبِ الطُّورِ الْأَیْمَنِ وَقَرَّبْناهُ نَجِیًّا وَضَرَبْتَ لَهُ طَرِیقًا فِی الْبَحْرِ یَبَسًا وَنَجَّیْتَهُ وَمَنْ مَعَهُ مِنْ بَنی اِسْرائیلَ وَاَغْرَقْتَ فِرْعَوْنَ وَهامانَ وَجُنُودَ هُما وَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَرِیبًا؛

خدایا، از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبر تو موسی بن عمران علیه السلام تو را بدان نام خواند، آنگاه که تو، خدای تبارک و تعالی فرمودی: «و او را از طرف راست طور خواندیم و رازگویان او را نزدیک گردانیدیم» و راه خشک را در دریا برایش آماده کردی و او و پیروانش را از [شر]

بنی اسرائیل نجات دادی و فرعون و هامان و لشکریان آنان را غرق نمودی (۱) و درخواست وی را پذیرفتی و نزدیک او بودی.

یـا قَریبُ اَسْئَلُکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُعیذَنی مِنْ شَرِّ خَلْقِکَ وَتُقَرِّبَنی مِنْ عَفْوِکَ وَتَنْشُرَ عَلَیَّ مِنْ فَضْلِکَ ما تُغْنِیَنی بِهِ عَنْ جَمیعِ خَلْقِکَ وَیَکُونَ لی بَلاغاً اَنالُ بِهِ مَغْفِرَتَکَ وَرِضْوانَکَ یا وَلِیّی وَوَلِیَّ الْمُؤْمِنینَ.

ای نزدیک به همه! از تو می خواهم بر محمّد و خاندانش درود فرستی و از خطر آفریدگان پناهم دهی و مرا به عفو خود نزدیک گردانی و از فضل و کرمت آنچه را به من عنایت فرمایی که مرا از همهٔ آفریدگانت بی نیاز گرداند و برای من پیغامی باشد که با آن به بخشایش و خشنودی تو برسم؛ (۲) ای دوست و فرمانروای من و همهٔ مؤمنان.

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِالْاِسْمِ الَّذی دَعاکَ بِهِ عَبْدُکَ وَنَبِیُّکَ داوُدُ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَسَخَّرْتَ لَهُ الْجِبالَ یُسَبِّحْنَ مَعَهُ بِالْعَشِیِّ وَالْاِبْکارِ وَالطَّیْرَ مَحْشُورَةً کُلٌّ لَهُ اَوّابٌ وَشَدَدْتَ مُلْکَهُ وَاتَیْتَهُ الْحِکْمَةَ وَفَصْلَ الْخِطابِ وَاَلَنْتَ لَهُ الْحَدیدَ وَعَلَّمْتَهُ صَنْعَةَ لَبُوسٍ لَهُمْ وَغَفَرْتَ ذَنْبَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریبًا.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبرت داود علیه السلام تو را بدان نام خواند و نیایش او را پذیرفتی و کوه ها را به فرمان او درآوردی [آن گونه] که صبحگاهان و شامگاهان با او تسبیح می گفتند و مرغان را گردآوردی که همه به سوی او بازگشت کنند و فرمانرواییش را استوار نمودی

۱- . (و اَنجَینا موسی وَ مَن مَعَه اَجمَعین ثُمَّ اَغرَقنَا الآخَرین(؛ (شعرا: ۶۶ و ۶۵).

۲- . مثبت نگری (positive): یکی از زمینه هایی که درروان شناسی جدید و دیدگاه روان درمانگری اسلامی مطرح بوده، مثبت نگری می باشد مقصود از مثبت نگری آن است که شخص از تمام ظرفیت های ذهنی نشاط انگیز و امیدوارکننده در زندگی برای تسلیم نشدن دربرابر عوامل منفی ساختهٔ ذهن و احساس های یأس آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان ها و رویارویی با طبیعت استفاده کند. پژوهش ها نشان داده که مثبت نگری بر سلامت رفتار و روان در گروه های مختلف اعم از زندانیان و بیماران و ... تأثیر دارد (عبادی، «بررسی اثربخشی آموزش مثبت نگری در افزایش امید به زندگی»، ش ۱۰، ص ۶۱). یکی ازالگوهای جامع مثبت نگری، دعابانگاه جدید می باشد که مؤلفه های مثبت آن عبارت است از: تدبیر خالق، برآوردن حاجات توسط خالق، توانایی خدا بر کارها مانند نجات یعقوب و یوسف و موسی از گرفتاری ها و اظهار رفع گرفتاری غم دیدگان مذکور (بند ۱۵تا۱۷). هنگام خواندن دعا، توجه به مفاهیمش می تواند نیایشگر را امیدوار و انگیزهٔ حرکت را در او قوی کند؛ بنابراین باور دعا و خواندن آن با این نگاه، به دلیل تقویت مثبت نگری و الگوگیری صحیح از آن و عمل به آموزه هایش می تواند در سلامت جسم و روان انسان مؤثر باشد.

و حکمت و داوری بـه او دادی و آهـن را برایش نرم کردی (۱) و ساختن سپر را به او آموختی و خطایش را آمرزیـدی و نزدیک او بودی.

یا قَریبُ، اَسْئَلُکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُسَخِّرَ لی جَمیعَ اُمُوری وَتُسَهِّلَ لی تَقْدیری وَتَرْزُقَنی مَغْفِرَتَکَ وَعِبادَتَکَ وَتَدْفَعَ عَنّی ظُلْمَ الظّالِمینَ وَکَیْدَ الْکائِدینَ وَمَکْرَ الْماکِرینَ وَسَطَواتِ الْفَراعِنَهِ الْجَبّارینَ الْحاسِدینَ یا اَمانَ الْخائِفینَ وَجارَ الْمُسْتَجیرینَ وَثِقَهَ الْواثِقینَ وَذَریعَهَ الْمُؤْمِنینَ وَرَجاءَ الْمُتَوَکِّلینَ وَمُعْتَمَدَ الصّالِحینَ یا اَرْحَمَ الرّاحِمینَ.

ای نزدیـک به همه! می خواهم بر محمـد و خانـدانش درود فرستی و تمـام امورم را در اختیارم قرار دهی و سرنوشـتم را آسان نمـایی و آمرزش و بنـدگیت را روزیم گردانی و سـتم سـتمگران و فریب فریبکاران و مکر حیله گران و زورگوییِ فرعون های دژخیمِ حسود را از من برطرف نما؛ ای امان دهنـدهٔ بیم ناکان و ای پناه پناهنـدگان و اطمینان بخش اطمینان کنندگان و دست آویز مؤمنان و امید متوکّلان و تکیه گاه شایستگان و ای مهربان ترین مهربانان (به تو امیدوارم). (۲)

الهی وَاَسْئَلُکَ اَللّهُمَّ بِالْاِسْمِ الَّذی سَئَلَکَ بِهِ عَبْدُکَ وَنَبِیُّکَ سُلَیْمانُ بْنُ داوُدَ عَلَیْهِمَا السَّلامُ اِذْ قالَ رَبِّ اغْفِرْلی وَهَبْ لی مُلْکاً لایَنْبَغی لِاَحَدٍ مِنْ بَعْدی اِنَّکَ اَنْتَ الْوَهّابُ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَاَطَعْتَ لَهُ الْخَلْقَ وَحَمَلْتَهُ عَلَی الرّیحِ وَعَلَّمْتَهُ مَنْطِقَ الطَّیْرِ وَسَخَّرْتَ لَهُ الشَّیاطینَ مِنْ کُلِّ بَنّاءٍ وَغَوّاصٍ وَاخَرینَ مُقَرَّنینَ فِی الْأَصْفادِ، هذا عَطاؤُکَ لا عَطاءُ غَیْرِکَ وَکُنْتَ مِنْه قَریبًا.

پروردگارا! از تو می خواهم به آن نامی که بنـده و پیامبرت سـلیمان، فرزنـد داود علیهما السـلام [تو را بـدان نام خواند و] از تو خواست، هنگامی که گفت: «پروردگارا، مرا ببخش و به من فرمانروایی مُلکی را

۱- . (وَ لَقَد اتَینا داود مِنّا فَضلاً یا جِبال اَوِبی مَعَه وَ الطَّیر وَ النّالَهُ الحَدِید(؛ (سبأ: ۱۰).

۲- . مقابلهٔ مذهبی (religious coping): ازجمله مکانیسم های انطباق، مقابله مذهبی بوده که برای برخورد با مشکلات به کار می رود و افراد می توانند برای کنار آمدن با بحران ها و مسائل زندگی و انعطاف پذیری وسازگاری از این روش اسـتفاده کنند (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص۱۵۰). پنـاه جویی به خالق دربرابر ظالم همراه تلاش و. . . از مصادیق این روش می باشدکه سبب شده فرد رفتاری جدیدی پیدا کند و خود را در پناه خدا بداند که این باور وامنیت طلبی درونی درسلامت و آرامش روانی ونحوه برخورد وی مؤثر است. کـاتن و همکاران (۱۹۹۸) تأیید کرده اند مقابلهٔ مذهبی در ارتقای سـلامت جسم و روان مـؤثر است. اگر نیایشـگر هنگـام خوانـدن دعـا افزون بر توجه به ثواب، بر الگوهـای معنوی ماننـد پنـاه جویی به خـالق، آمرزش طلبی تمرکز کند و آنرا جزء باورهای خود قرار دهدسبب ارتقائ سلامت ورفتارخود خواهدشد.

عطا فرما که پس از من یکی سزاورش باشد، همانا تو بسیار بخشنده ای».

پس درخواست وی را پذیرفتی و آفریدگان را فرمان بردار او و باد را مَرکب وی قرار دادی و زبان پرندگان را به او آموختی و پریان از بنایان و غواصان را فرمان بردار او قراردادی، و دیگران و شیاطین را در زنجیرها بستی. این بخشش فقط خاص توست و تو نزدیک او بودی.

یا قَریبُ، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَهْدِیَ لی قَلْبی وَتَجْمَعَ لی لُبّی وَتَکْفِیَنی هَمّی وَتُؤْمِنَ خَوْفی وَتَفُکَّ اَسْری وَتَشُدَّ اَزْری وَتُمْهِلَنی وَتُنَفِّسَنی وَتَسْتَجیبَ دُعائی وَتَسْمَعَ نِدائی وَلا تَجْعَلَ فِی النّارِ مَأْوایَ وَلَاالدُّنْیا اَکْبَرَ هَمّی وَاَنْ تُوَسِّعَ عَلَیَّ رِزْقی وَتُحَسِّنَ خُلْقی وَتُعْتِقَ رَقَبَتی مِنَ النَّارِ فَاِنَّکَ سَیِّدی وَمَوْلایَ وَمُؤَمَّلی.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و دلم را هدایت فرمایی و پراکندگی مرا جمع و اندوهم را برطرف نمایی و ترس مرا به ایمنی تبدیل کنی و از اسارت دنیا آزادم کنی و به من پشتوانه ای نیرومند و مجال و راحتی بخشی. و دعایم را اجابت نمایی، و فریادم را بشنوی و آتش را جایگاهم قرار ندهی و دنیا را بزرگترین مقصدم نسازی و روزی مرا فراوان و رفتار مرا نیکو گردانی و گردنم را از آتش آزاد نمایی؛ همانا تو سرور و آقا و آرزوی من هستی.

اِلهی وَاَسْئَلُکَ اَللَّهُمَّ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ اَیُّوبُ لَمَّا حَلَّ بِهِ الْبَلاءُ بَعْدَ الصِّحَّهِ وَنَزَلَ السَّقَمُ مِنْهُ مَنْزِلَ الْعافِیَهِ وَالضّیقُ بَعْدَ السَّعَهِ وَالْقُدْرَهِ فَکَشَفْتَ ضُرَّهُ وَرَدَدْتَ عَلَیْهِ اَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ حینَ ناداکَ داعِیاً لَکَ راغِباً اِلَیْکَ راجِیاً لِفَضْلِکَ شاکِیاً اِلَیْکَ رَبِّ اِنّی مَسَّنِیَ الضُّرُّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرَّاحِمینَ. فَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَکَشَفْتَ ضُرَّهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که ایوب علیه السلامتو را بدان خواند، آنگاه که بعداز سلامتی به گرفتاری مبتلا شد، و به جای تندرستی، بیماری به او رسید، و سختی را پس از گشایش دید؛ (۱) پس ناراحتی او را برطرف نمودی، و خانواده اش را به او رساندی و همانند آن را [که از دست داده بود] برایش همراه نمودی، آنگاه که نیایشگرانه تو را خواند و مشتاقانه به سوی تو و امیدوارانه به فضل تو، به سوی تو شکایت آورد: «خدای من، مرا رنج فراگرفته و تو مهربان ترین مهربانان هستی» پس نیایش او را پذیرا شدی، و رنج وی را برطرف کردی، و به او نزدیک بودی.

۱- . (و اَیُّوبَ اِذ نادیَ رَبَّه اِنّی مَسَّنی الضُّرّ وَ اَنتَ اَرحَمُ الرّاحِمین(؛ (انبیاء: ۸۳).

ضرورت صبر در آزمایش الهی

یا قَریبُ، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَکْشِفَ ضُرّی وَتُعافِیَنی فی نَفْسی وَاَهْلی وَمالی وَوَلَدی وَاِخْوانی فیکَ عافِیَةً باقِیَةً شافِیَةً کافِیَةً وافِرَةً هادِیَةً نامِیَةً مُسْتَغْنِیَةً عَنِ الْأَطِبّاءِ وَالْأَدْوِیَهِ وَتَجْعَلَها شِعاری وَدِثاری وَتُمَتِّعَنی بِسَمْعی وَبَصَری وَتَجْعَلَهُمَا الْوارِثَیْنِ مِنّی اِنَّکَ عَلی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمّد و خاندانش درود فرستی و رنج مرا برطرف نمایی، و برای خودم، خانواده ام، دارائیم، فرزندانم و برادران دینی ام عاقبتی جاودانه، شافی، کافی، کامل، هدایتگر، رشدکننده و بی نیازکنندهٔ از پزشکان و داروها عطا فرمایی (۱) و آن [عافیت] را در ظاهر و باطنم قرار دهی و مرا از گوش و چشمم بهره مند سازی و آنان را وارثان من مقرّر فرمایی؛ همانا تو بر هر کار توانایی.

ره آورد آزمایش الهی

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ یُونُسُ بْنُ مَتّی فی بَطْنِ الْحُوتِ حینَ ناداکَ فی ظُلُماتٍ ثَلاثٍ اَنْ لا اِلهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحانَکَ اِنّی کُنْتُ مِنَ الظّالِمینَ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرّاحِمینَ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَاَنْبَتَّ عَلَیْهِ شَجَرَةً مِنَ یَقْطینٍ وَاَرْسَلْتَهُ اِلی مِأَةِ اَلْفٍ اَوْ یَزیدُونَ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که یونس علیه السلام فرزند متّی در شکم ماهی تو را بدان نام خواند، و آنگاه که در تاریکی سه گانه تو را ندا کردکه: «معبودی جز تو نیست، پاک و منزّهی تو، حقّاً من از ستمکارانم و تو مهربان ترین مهربانان هستی». پس نیایش او را پذیرفتی، و برایش بوتهٔ کدویی رویاندی و او را به سوی یکصدهزار تن یا بیشتر فرستادی و نزدیک او بودی.

یا قَریبُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَسْتَجیبَ دُعائی وَتُدارِکَنی بِعَفْوِکَ فَقَدْ غَرِقْتُ فی بَحْرِ الظُّلْمِ لِنَفْسی وَرَکِبَتْنی مَظالِمُ کَثیرَةٌ لِخَلْقِکَ عَلَیَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاسْتُرْنی مِنْهُم وَاَعْتِقْنی مِنَ

۱- . نوع دوستی (altruism): یکی از شیوه های تطابق دینی، نوعدوستی می باشد. در این سازوکار شخص می کوشد به وسیله فداکاری، نیازهای دیگران را برآورد که این امر موجب احساس خشنودی، لذت و سربلندی وی می شود (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص۱۴۹) کلام حضرت (برطرف شدن رنج خود و دیگران، عاقبت جاودانه خواستن برای خود و دیگران و. . .) اشاره و الگویی برای نوع دوستی است. اگر نیایشگر هنگام خواندن دعا به مفاهیم آن توجه نمایدوالگوی فکری خودرابادعا بسازد و رنج خود را همراه رنج دیگران بداند و برای رفع آن همراه تلاش دعا نماید این فکر نوع دوستانه در نگرش وباور او ایجاد می شود و نمود رفتاری پیدا خواهد کرد.

النَّارِ وَاجْعَلْنی مِنْ عُتَقائِکَ وَطُلَقائِکَ مِنَ النَّارِ فی مَقامی هذا بِمَنِّکَ یا مَنّانُ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و نیایش مرا پذیرا باشی و با بخشش خود مرا دریابی؛ زیراکه در دریای ستم به خویش غرق شدم و حقوق زیادی از آفریدگانت به گردنم هست؛ پس بر محمد و خاندانش درود فرست و مرا به [وسیلهٔ] آنان پوشیده دار و از آتش آزاد فرما و در این حال از آزادشدگان و رهایی یافتگان از آتش قرارم ده؛ به خاطر نیکی تو ای نیکوکننده.

الهی وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ عَبْدُک وَنَبِیُّکَ عیسَی بْنُ مَرْیَمَ عَلَیْهِمَا السَّلامُ اِذْ اَیَّدْتَهُ بِرُوحِ الْقُدُسِ وَاَنْطَقْتَهُ فِی الْمَهْدِ فَاَحْیا بِهِ الْمَوْتی وَاَبْرَأَ بِهِ الْاَکْمَهَ وَالْاَبْرَصَ بِاِذْنِکَ وَخَلَقَ مِنَ الطّینِ کَهَیْئَهِ الطَّیْرِ فَصارَ طائِراً بِاِذْنِکَ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبر تو، عیسی بن مریم علیه السلام در آن هنگام که او را به روح القدس یاری نموده و در گاهواره به سخن گفتن واداشتی [و او] تو را بدان نام خواند، به برکت آن و به اجازهٔ تو مردگان را زنده و بیماران مبتلاـ به کوریِ مادرزاد و پیسی را شفا داد، و به فرمان تو از گِل همانند پرنده ساخته و به پرواز درآمد (۱) و به او نزدیک بودی.

یا قَریبُ، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُفَرِّغَنی لِما خُلِقْتُ لَهُ وَلاـ تَشْغَلَنی بِما قَدْ تَکَلَّفْتَهُ لی وَتَجْعَلَنی مِنْ عُبّادِکَ وَزُهّادِکَ فِی الدُّنْیا وَمِمَّنْ خَلَقْتَهُ لِلْعافِیَهِ وَهَنَّأْتَهُ بِها مَعَ کَرامَتِکَ یا کَریمُ یا عَلِیُّ یا عَظیمُ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا برای آنچه آفریده ای فراغت دهی، (۲) و بدانچه که آن را برای من تکلّف قرار داده ای مشغولم نسازی، و مرا از عابدان و زاهدان در دنیا و از آنان که برای عافیت آفریده ای و با کرامت خود گوارایشان فرموده ای قرار ده، ای کریم و والا و با عظمت.

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعاکَ بِهِ اصَفُ بْنُ بَرْخِیا عَلی عَرْشِ مَلَکِهِ سَبا فَکانَ اَقَلَّ مِنْ لَحْظَهِ الطَّرْفِ حَتّی کانَ مُصَوَّراً بَیْنَ یَدَیْهِ فَلَمّا رَاَتْهُ قیلَ اَهکَذا عَرْشُکِ قالَتْ کَاَنَّهُ هُوَ فَاسْتَجَبْتَ دُعائَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً.

۱- . (اِذ قالَ اللّهُ یا عیسی ابنَ مریمَ اذکُر نِعمَتی عَلَیکَ و عَلَی وَالِدَتِکَ اِذ اَیَّدتُکَ بِرُوحِ القُدُسِ تُکَلِّمُ النّاسَ فِی المَهد و کَهلاً... وَ تُبرِءُ الاَکمَهَ و الاَبرَصَ بِاِذنِی و اِذ تُخرِجُ المَوتَی بِاِذنی...(؛(مائده: ۱۱۰).

۲- . (مَا خَلقتُ الجِنَّ وَ الاِنسَ اِلّا لِیَعبُدوُن(؛ (ذاریات: ۵۶).

خـدایا! از تو می خواهم به آن نامی که آصف بن برخیا تو را بـدان خواند و به برکت آن تخت ملکه سبا (بلقیس) را در کمتر از چشم برهم زدنی آورد، و [آن تخت] دربرابر دیـدگاه قرار گرفت، و آنگـاه که [بلقیس] آن را دیـد «گفته شـد: آیا تخت تو همین است؟ گفت: مثل اینکه همین است». پس درخواست او را پذیرفتی و نزدیک وی بودی.

یا قَریبُ، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَتُکَفِّرَ عَنّی سَیِّئاتی وَتَقْبَلَ مِنّی حَسَناتی وَتَقْبَلَ تَوْبَتی وَتَتُوبَ عَلَیَّ وَتُغْنِیَ فَقْری وَتَجْبُرَ کَسْری وتُحْیِیَ فُؤادی بِذِکْرِکَ وَتُحْیِیَنی فی عافِیَهٍ وَتُمیتَنی فی عافِیَهٍ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمـد و خانـدانش درود فرستی و گناهانم را بریزی، و نیکی هایم را بپذیری، و بازگشـتم را قبول فرموده و توبه پذیرم باشی و نیازمندیم را بی نیازی، و شکست مرا جبران، و جانم را با یاد خود زنده گردانی، و زندگی و مرگم را در سلامتی قرار دهی. (۱)

ارزش و جایگاه دعا

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِالإِسْمِ الَّذی دَعاکَ بِهِ عَبْدُکَ وَنَبِیُّکَ زَکَرِیَّا عَلَیْهِ السَّلامُ حینَ سَئَلَکَ داعِیاً لَکَ راغِباً اِلَیْکَ راجِیاً لِفَضْلِکَ فَقامَ فِی الْمِحْرابِ یُنادی نِداءً خَفِیّاً فَقالَ رَبِّ هَبْ لی مِنْ لَدُنْکَ وَلِیّاً یَرِثُنی وَیَرِثُ مِنْ الِ یَعْقُوبَ وَاجْعَلْهُ رَبِّ رَضِیّاً فَوَهَبْتَ لَهُ یَحْیی وَاسْتَجَبْتَ لَهُ دُعائَهُ وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً.

خـدایا، از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبر تو زکریّا علیه السـلام تو را به آن نام خواند، هنگامی که از تو درخواسـت نمود و به سوی تو رغبت کرد و امیـدوار به فضل تو بود؛ پس در محراب ایسـتاده و مخفیانه صـدا زد و «گفت: خـدایا بر من از نزد خودت فرزند و سرپرستی به من ببخش که وارث من و وارث خاندان یعقوب گردد و او را پسندیده گردان»؛ پس یحیی را به او بخشیدی، خواسته اش را برآوردی (۲) و نزدیک او بودی.

۱- . (یا زَکَرِیَّا اِنَّا نُبَشِّرُکَ بِغُلامٍ اسمُهُ یَحیَی لَم نَجعَل لَه مِن قَبلُ سَمیّاً)؛ (مریم: ۷).

۲- . راه سایکونوروفیزیولوژیک(psycho- Neuro- physiologic pathway): متخصصان این رشته معتقدند آموزه های دینی می تواند عواطف مثبت ایجاد کند و این عواطف ازطریق دستگاه عصبی خودمختار سبب عملکرد مطلوب دسـتگاه هـای قلبی عروقی، گوارشـی، غـدد مترشح داخلی و سیسـتم ایمنی می گردد (مرعشـی، بهـداشت روان و نقش دین، ص۷۱). خوانـدن و نگرش سازی با دعا و آموزه های فوق یعنی هدفمنـدی، توبه، قبولی عمل، بی نیازی وفرزنددارشدن درسن پیری به خواست خـدا. . . از مصادیق آموزه های مثبت است که نیایشـگر با خواندن و باور و عمل به آن می تواند به ارتقای سـلامت و در صورت بیمـاری به تسـریع بهبودی خود کمـک نمایـد؛ زیرا بـا باور آموزه های فوق (اجابت درخواست زکریا و آصف بن برخیا) یک نوع همانـنـدسازی بوده که امیدواری و مثبت نگری را در نیایشـگر تقویت می کند و این امر در آرامش و سـلامت وی می تواند مؤثر باشدالبته بایددانست دعاخارج ازنظام قوانین هستی عمل نمی کند.

یـا قَریبُ اَنْ تُصَـلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُبْقِیَ لی اَولادی وَاَنْ تُمَتِّعَنی بِهِمْ وَتَجْعَلَنی وَاِیّاهُمْ مُؤْمِنینَ لَکَ راغِبینَ فی ثَوابِکَ خائِفینَ مِنْ عِقابِکَ راجینَ لِما عِنْدَکَ، ایِسینَ مِمّا عِنْدَ غَیْرِکَ حَتّی تُحْیِیَنا حَیوةً طَیِّبَةً وَتُمیتَنا مِیتَةً طَیِّبَةً اِنَّکَ فَعّالٌ لِما تُریدُ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمـد و خاندانش درود فرستی و فرزندانم را نگهداری و از آنان بهره مندم گردانی و من و آنـان را مؤمن به خودت، مشـتاق به پـاداشت، بیمنـاک از عـذابت، و امیـدوار به آنچه نزد توست، و [همچنین] از کسانی که به آنچه در نزد غیر توست ناامیدنـد، قرار دهی تـا مـا را به زنـدگیِ پـاکیزه زنـده بـداری و بـا مرگِ پاکیزه بمیرانی؛ حقاً تو هرچه خواهی انجام میدهی.

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِالْاِسْمِ الَّذی سَئَلَتْکَ بِهِ اِمْرَأَةُ فِرْعَوْنَ اِذْ قالَتْ رَبِّ ابْنِ لی عِنْدَکَ بَیْتاً فِی الْجَنَّةِ وَنَجِّنی مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنی مِنَ الْقَوْمِ الظّالِمینَ فَاسْتَجَبْتَ لَها دُعائَها وَکُنْتَ مِنْها قَریباً.

خـدایا، از تو می خواهم با آن نامی که آسـیه تو را بـدان خوانـد، هنگامی که گفت: «پروردگارا، برای من نزد خودت خانه ای در بهشت بنا کن و مرا از فرعون و رفتارش رهایی بخش و مرا از گروه ستمکاران رها ساز». پس درخواست وی را برآوردی و نزدیک او بودی.

یـا قَریبُ، اَنْ تُصَـلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُقِرَّ عَیْنی بِالنَّظَرِ اِلی جَنَّتِکَ وَوَجْهِکَ الْکَریمِ وَاَوْلِیائِکَ وَتُفَرِّجَنی بِمُحَمَّدٍ وَالِهِ وَتُونِسَنی بِهِ وَبِالِهِ وَبِمُصاحَبَتِهِمْ وَمُرافَقَتِهِمْ وَتُمَکِّنَ لی فیها وَتُنْجِیَنی مِنَ النّارِ وَما اُعِدَّ لِأَهْلِها مِنَ السَّلاسِلِ وَالْأَغْلالِ وَالشَّدائِدِ وَالْأَنْکالِ وَاَنْواعِ الْعَذابِ بِعَفْوِکَ یا کَریمُ.

ای نزدیک به همه، می خواهم بر محمـد و خاندانش درود فرستی و با دیدن بهشت و روی عزیزان و دوسـتان چشم مرا روشـن گردانی، و با محمد و خاندانش شادمانم گردانی و با آن حضـرت و خاندان او و با هم سخنی و همنشینی آنان مأنوسم نمایی و در آنجا مکانم دهی و از آتش و آنچه که برای اهل آن آماده شده از غل ها، زنجیرها، سـختی ها، گرفتاری ها و شـکنجه های گوناگون با بخشش خود نجاتم دهی.

آزمایش و میزان تحمل

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی دَعَتْکَ بِهِ عَبْدَتُکَ وَصِدّیقَتُکَ مَرْیَمُ الْبَتُولُ وَاُمُّ الْمَسیحِ الرَّسُولِ عَلَیْهِمَا السَّلامِ اِذْ قُلْتَ وَمَرْیَمَ ابْنَتَ عِمْرانَ الَّتی اَحْصَنَتْ فَرْجَهَا فَنَفَخْنا فیهِ مِنْ رُوحِنا وَصَدَّقَتْ بِکَلِماتِ رَبِّها وَکُتُبِهِ وَکانَتْ مِنَ الْقانِتینَ فَاسْتَجَبْتَ لَها دُعائَها وَکُنْتَ مِنْها قَریباً.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که بنده و دوست تو مریم بتول و مادر مسیح پیامبر علیه السلام تو را به آن نام خواند، آنگاه که فرمودی: «و مریم دختر عمران بانویی که دامنش پاک بود و از روح خود در وجودش دمیدیم و او سخنان خدا و کتاب هایش را گواهی داده و از عابدان شد»؛ پس درخواست وی را پذیرفتی و نزدیک او بودی.

یا قَریبُ، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُحْصِنَنی بِحِصْنِکَ الْحَصینِ وَتَحْجُبَنی بِحِجابِکَ الْمَنیعِ وَتُحْرِزَنی بِحِرْزِکَ الْوَثیقِ وَتَکْفِیَنی بِکِفایَتِکَ الْکافِیَهِ مِنْ شَرِّ کُلِّ طاغٍ وَظُلْمِ کُلِّ باغٍ وَمَکْرِ کُلِّ ماکِرٍ وَغَدْرِ کُلِّ غادِرٍ وَسِحْرِ کُلِّ ساحِرٍ وَجَوْرِ کُلِّ سُلْطانٍ جائِرٍ بِمَنْعِکَ یا مَنیعُ.

ای نزدیک به همه! می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا در دژ محکم خود وارد کنی، و در سراپردهٔ خود مستور نمایی، و در پوششِ ثابت نگهدارم باشی، و با کفایتِ کافی خود، از بدی هر طغیانگر و ستم هر تجاوزگر و فریب هر فریب کار و نیرنگ هر نیرنگ باز و جادوی هر جادوگر و ستم هر فرمانروای ستمگر، با نگهداری خود ای نگهدارنده، کفایتم فرمایی. (۱)

اِلهی وَاَسْئَلُکَ بِالْإِسْمِ الَّذی دَعاکَ بِهِ عَبْدُکَ وَنَبِیُّکَ وَصَفِیُّکَ وَخِیَرَتُکَ مِنْ خَلْقِکَ وَاَمینُکَ عَلی وَحْیِکَ وَبَعیثُکَ اِلی بَرِیَّتِکَ وَرَسُولُکَ اِلی خَلْقِکَ مُحَمَّدٌ خاصَّتُکَ وَخالِصَتُکَ صَلَّی اللَّهُ عَلَیْهِ وَالِهِ وَسَلَّمَ. فَاسْتَجَبْتَ دُعائَهُ وَاَیَّدْتَهُ بِجُنُودٍ لَمْ یَرَوْها وَجَعَلْتَ کَلِمَتَکَ الْعُلیا وَکَلِمَهَ الَّذینَ کَفَرُوا السُّفْلی وَکُنْتَ مِنْهُ قَریباً.

خدایا! از تو می خواهم به آن نامی که بنده و پیامبر و برگزیده و مختار تو از آفرینش، و امین وحی و فرمان تو، و برانگیختهٔ تو بر همهٔ هستی و فرستادهٔ تو بر همهٔ خلق، [یعنی] محمد خاصّ

۱- . ضداجتماعی (antisocial): رفتارهایی که برخلاف قوانین اجتماعی شکل گرفته سبب بروز اختلالات ضداجتماعی میگردد . (براهنی، زمینهٔ روان شناسی هیلگارد، ص۱۱۴) مقصود مادر اینجاقوانین جامعه اسلامی میباشد. فریبکاری و ستم و تجاوزگری نمونه ای از این اختلال است که حضرت آن را نفی کرده و از خدا یاری می طلبد تا از این امور اجتناب کند؛ بنابراین نیایشگر با خواندن دعا و توجه به مفاهیم آن متذکر می گردد که فریب وستم امری مذموم بوده و اگر چنین کاری انجام می داده برای اجتناب از آن از خدا طلب یاری کند و با برگرداندن حقوق افراد خود را پاک کند.

و خالص تو بر او و خانـدانش درود فرست که تو را به آن نام خوانـده. و خواسـته اش را برآوردی، و او را با لشـکریان نامرئی یاری فرمودی، و فرمان خود را برتر، (۱) و سخن آنانی را که کفر ورزیده اند، پست قرار دادی و نزدیک او بودی.

یا قَریبُ، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ صَلوهً زاکِیَهً طَیِّبَهً نامِیَهً باقِیَهً مُبارَکَهً کَما صَلَّیْتَ عَلی اَبیهِمْ اِبْراهیمَ وَالِ اِبْراهیمَ وَبارِکْ عَلَیْهِمْ کَما بارَکْتَ عَلَیْهِمْ وَسَلِّمْ عَلَیْهِمْ کَما سَلَّمْتَ عَلَیْهِمْ وَزِدْهُمْ فَوْقَ ذلِکَ کُلِّهِ زِیادَهً مِنْ عِنْدِکَ وَاخْلُطْنی بِهِمْ وَاجْعَلْنی مِنْهُمْ وَاحْشُرْنی مَعَهُمْ وَفی زُمْرَتِهِمْ حَتّی تَسْقِیَنی مِنْ حَوْضِهِمْ وَتُدْخِلَنی فی جُمْلَتِهِمْ وَتَجْمَعَنی وَاِیّاهُمْ وَتُقِرَّ عَیْنی بِهِمْ وَتُعْطِیَنی سُؤْلی وَتُبَلِّغَنی امالی فی دینی وَدُنْیایَ وَاخِرَتی وَمَحْیایَ وَمَماتی وَتُبَلِّغَهُمْ سَلامی وَتَرُدَّ عَلَیَّ مِنْهُمُ السَّلامَ وَعَلَیْهِمُ السَّلامُ وَرَحْمَهُ اللّهِ وَبَرَکاتُهُ.

ای نزدیـک به همه، می خواهم بر محمـد و خانـدانش درود فرستی، درودی پاک، بالنـده، مانـدگار و بابرکت؛ چنانکه بر پـدر آنان ابراهیم علیه السـلام و خاندان وی درود فرستاده ای و آنان را چنانکه ایشان را مبارک گرداندی، مبارک گردان و آنان را چنانکه به ایشان سـلام رسانـدی سـلام برسان، و از نزد خود بیشتر از آنچه [گفته شد] برایشان افزون گردان و مرا با آنان همراه کن و از ایشان قرارم ده و همراه آنان و در صف ایشان محشورم فرما، تا مرا از حوض آنان سیراب نمایی و در گروه آنها قرارم دهی، و از آنـان جـدایم نکنی، و چشـمم را بـا آن هـا روشن گردانی، و خواسـته ام را عطا فرمایی، و در دین و دنیا و آخرت و زندگی و مرگ، به آرزوهایم برسانی و سـلام مرا به آنان برسانی، و سـلام ایشان را بر من برگردانی؛ سلام و رحمت و برکات خدا بر آنان باد.

جایگاه دعا و نیایش

اِلهی اَنْتَ الَّذی تُنادی فی اَنْصافِ کُلِّ لَیْلَهٍ هَلْ مِنْ سائِلٍ فَاُعْطِیَهُ اَمْ هَلْ مِنْ داعٍ فَاُجیبَهُ اَمْ هَلْ مِنْ مُسْتَغْفِرٍ فَاَغْفِرَلَهُ اَمْ هَلْ مِنْ راجٍ فَاُبَلِّغَهُ رَجاهُ اَمْ هَلْ مِنْ مُؤَمِّلٍ فَاُبَلِّغَهُ اَمَلَهُ ها اَنَا سائِلُکَ بِفِنائِکَ وَمِسْکینُکَ بِبابِکَ وَضَعیفُکَ بِبابِکَ وَفَقیرُکَ بِبابِکَ وَمُؤَمِّلُکَ بِفِنائِکَ اَسْئَلُکَ نائِلَکَ وَاَرْجُو رَحْمَتَکَ وَاُؤَمِّلُ عَفْوَکَ وَاَلْتَمِسُ غُفْرانَکَ.

خدایا، تو آن کسی هستی که در هر نیمهٔ شب صدا می زنی: آیا درخواست کننده ای هست تا

۱- . (فَانزَل اللهُ سکینَتَه عَلَیه و اَیَّدَه بِجُنودٍ لَم تَرَوها و جَعَل کَلِمَهَ الَّذینَ کَفَروا السُّفلی و کلمه اللهِ هِی العُلیا و الله عزیزٌ حکیم(؛ (توبه: ۴۰).

[آنچه می خواهد] به او ببخشم یا دعاکننده ای هست تا او را اجابت کنم یا کسی خواهان بخشایش هست تا او را بیامرزم یا امیدواری هست تا او را به امیدش برسانم. آیا آرزومندی هست تا به آرمانش برسانم. بلی، من درخواست کنندهٔ درگاه تو، و خاک نشین و ناتوان و نیازمند و آرزومند درگاه تو هستم، عطیّهٔ تو را می خواهم و به مهربانیت امیدوارم، و گذشت تو را آرزومندم و عاجزانه بخشش تو را می خوانم.

فَصَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَعْطِنی سُؤْلی وَبَلِّغْنی اَمَلی وَاجْبُرْ فَقْری وَارْحَمْ عِصْیانی وَاعْفُ عَنْ ذُنُوبی وَفُکَّ رَقَبَتی مِنَ الْمَظالِمِ لِعِبادِکَ رَ کِبَتْنی وَقَوِّ ضَعْفی وَاَعِزَّ مَسْکَنَتی وَثَبِّتْ وَطْأَتی وَاغْفِرْ جُرْمی وَاَنْعِمْ بالی وَاَکْثِرْ مِنَ الْحَلالِ مالی وَخِرْ لی فی جَمیعِ اُمُوری وَاَفْعالی وَرَضِّنی بِها وَارْحَمْنی وَوالِدَیَّ وَما وَلَدا مِنَ الْمُؤْمِنینَ وَالْمُؤْمِناتِ وَالْمُسْلِمینَ وَالْمُسْلِماتِ اَلْأَحْیاءِ مِنْهُمْ وَالْاَمْواتِ اِنَّکَ سَمیعُ الدَّعَواتِ وَاَلْهِمْنی مِنْ بِرِّهِما ما اَسْتَحِقُّ بِهِ ثَوابَکَ وَالْجَنَّهَ وَتَقَبَّلْ حَسَناتِهِما وَاغْفِرْ سَیِّئاتِهِما وَاجْزِهِما بِاَحْسَنِ ما فَعَلا بی ثَوابَکَ وَالْجَنَّهَ.

پس بر محمد و خاندانش درود فرست و درخواست مرا اجابت فرما، و به آرزویم برسان و نیازم را جبران فرما، و به گناهم رحمت آور، و از گناهانم درگذر، و از حقوقی که بندگانت بر ذمّهٔ من دارند آزادم گردان، و ناتوانیم را به نیرومندی، و بیچارگیم را به عزّت بدل کن، و جایگاهم را پا برجا گردان. گناه مرا ببخش، خاطرم را آسوده کن، دارائیم را از حلال افزون تر فرما، و در همهٔ کارها و کردارهایم خیر و خوبی قرار ده و از این رهگذر خشنودم گردان؛ بر من و پدر و مادرم و فرزندان آن ها از مردان و زنان با ایمان و مسلمان و بر زندگان و مردگان ایشان رحمت آور؛ همانا تو شنوندهٔ دعاها هستی. (۱) نیکی به پدر و مادر و آنچه را شایستهٔ پاداش و بهشت تو شوم به من

۱- . هوش معنوی (spiritual intelligence): هوش معنوی یکی از انواع چندگانه هوش است که به طورمستقل رشدمی یابدآگاهی فرد از جهان و تعیین موقعیت وی در آن به میزان هوش معنوی وی بستگی دارد (مهرابی، هوش معنوی و مقیاس سنجش آن، ص۷۴) دلسوزی و دعا برای دیگران و احساس ملکوتی از مهارت های این هوش است (فرامرزی، «بررسی رابطهٔ هوش معنوی و هوش هیجانی دانشجویان»، ش۵، ص۱۰). آنچه امام در این بند درخواست نموده، تقویت نگرش نوع دوستی به دیگران با رتبه بندی خاص است که می تواند الگوی جامعی برای خواننده باشد؛ بنابراین نیایشگر با خواندن این دعا، الگوی فکری جدید پیدا کرده و اگر قبلاً این نگرش در او بوده با خواندن دعا به این موضوع توجه ویژه پیدا می نماید و مهرورزی را در خود تقویت می کند. توجه به مهرورزی، بخشندگی از موضوعات اصلی هوش معنوی می باشد

الهام نما، و نیکی های آنان را بپـذیر، و بـدی های ایشان را بیامرز، و دربرابر بهترین خوبی ها که برایم انجام داده انـد پاداش و بهشت عطا فرما.

اِلهی وَقَدْ عَلِمْتُ یَقیناً اَنَّکَ لا تَأْمُرُ بِالظُّلِمْ وَلا تَرْضاهُ وَلا تَمیلُ اِلَیْهِ وَلا تَهْواهُ وَلا تُحِبُّهُ وَلا تَغْشاهُ وَتَعْلَمُ ما فیهِ هؤُلاءِ الْقَوْمُ مِنْ ظُلْمِ عِبادِکَ وَبَغْیِهِمْ عَلَیْنا وَتَعَدّیهِمْ بِغَیْرِ حَقٍّ وَلا مَعْروفٍ بَلْ ظُلْماً وَعُدْواناً وَزُوراً وَبُهْتاناً فَاِنْ کُنْتَ جَعَلْتَ لَهُمْ مُدَّةً لابُدَّ مِنْ بُلُوغِها اَوْ کَتَبْتَ لَهُمْ اجالاً یَنالُونَها فَقَدْ قُلْتَ وَقَوْلُکَ الْحَقُّ وَوَعْدُکَ الصِّدْقُ یَمْحُو اللّهُ ما یَشاءُ وَیُثْبِتُ وَعِنْدَهُ اُمُّ الْکِتابِ.

خـدایا! به این حقیقت باور دارم که هیچگاه به ستم کردن دسـتور نمی دهی، و بدان خشـنود نمی شوی و به آن میل نداشـته و آن را نمی خـواهی و دوسـت نـداری، و در پرده پوشـی [سـتم] نمی کنی و آنچه را که آن گروه، از سـتم بر بنـدگانت روا می دارند می دانی، و زورگویی، تعدی و تجاوزِ به ناحق و بی حساب، بلکه سـتمکاری و دشـمنی و دروغ و بهتان آنان را برما می دانی؛ پس اگر برای آنـان زمانی قرار داده ای که بایـد فرا برسـد یا برایشان مهلتی قرار داده ای که بایـد تمام شود، تحقیقاً خود فرموده ای و فرمـایش تو حق و وعـدهٔ تو راست است: «خداونـد محو و نابود می سازد آنچه را می خواهـد و [یا] ثابت نگه می دارد و امّ الکتاب نزد اوست».

ره آورد شوم اطاعت نکردن از حکومت الهی

فَاَنَا اَسْئَلُکَ بِکُلِّ ما سَئَلَکَ بِهِ اَنْبیاءُکَ الْمُرْسَلوُنَ وَرُسُلُکَ وَاَسْئَلُکَ بِما سَئَلَکَ بِهِ عِبادُکَ الصّالِحُونَ وَمَلائِکَتُکَ الْمُقَرَّبُونَ اَنْ تَمْحُوَ مِنْ اُمِّ الْکِتابِ ذلِکَ وَتَکْتُبَ لَهُمُ الْإِضْمِحْلالَ وَالْمَحْقَ حَتّی تُقَرِّبَ اجالَهُمْ وَتَقْضِیَ مُدَّتَهُمْ وَتُذْهِبَ اَیّامَهُمْ وَتُبَتِّرَ اَعْمارَهُمْ وَتُهْلِکَ فُجّارَهُمْ وَتُسَلِّطَ بَعْضَهُمْ عَلی بَعْضٍ حَتّی لا تُبْقِیَ مِنْهُمْ اَحَداً وَلا تُنَجِّیَ مِنْهُمْ اَحَداً وَتُفَرِّقَ جُمُوعَهُمْ وَتُکِلَّ سِلاحَهُمْ وَتُبَدِّدَ شَمْلَهُمْ وَتُقَطِّعَ اجالَهُمْ وَتُقَصِّرَ اَعْمارَهُمْ وَتُزَلْزِلَ اَقْدامَهُمْ وَتُطَهِّر بِلادَکَ مِنْهُمْ وَتُظْهِرَ عِبادَکَ عَلَیْهِمْ فَقَدْ غَیَّرُوا سُنَّتَکَ وَنَقَضُوا عَهْدَکَ وَهَتَکُوا حَریمَکَ وَاَتَوْا عَلی ما نَهَیْتَهُمْ عَنْهُ وَعَتَوْا عُتُوّاً کَبیراً وضَلّوُا ضَلالاً بَعیداً.

پس از تو می خواهم به همـهٔ آنچه پیامبران و فرسـتادگان با آن از تو درخواست کرده انـد. و از تو می خواهم بـدانچه بنـدگان شایسـته و فرشـتگان مقرّبت از تو خواسته اند، که این را از امّ الکتاب محو کنی، و نابودی و از بین رفتن را برایشان رقم زنی، و اجل های آنان را نزدیک گردانی، و مـدّتشان را تمام کنی، و روزشان را به پایان بری، و به عمرشان پایان دهی، وگنهکارشان را به هلاکت رسانی، و برخی از آنان را بر دیگر مسلّط سازی، تا جایی که یکی از آنان را باقی نگذاری و

جمعشان را متفرق و اجلشان را نزدیک و عمرشان را کوتاه و گامشان را سست نموده و سرزمین هایت را از آنان پا ک سازی و بندگانت را برآنها پیروز گردانی؛ زیرا آنها سنت تو را برگرداندند، و پیمان تو را شکستند و حریمت را پایمال کردند، و آنچه که آنان را از انجامش بازداشته ای به جا آوردند، و سرکشی بسیار بزرگی انجام دادند، و به گمراهی بسیار دوری گرفتار شدند. (۱)

فَصَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَأْذَنْ لِجَمْعِهِمْ بالشَّتاتِ وَلِحَيِّهِمْ بِالْمَماتِ وَلِأَزْواجِهِمْ بِالنَّهَباتِ وَخَلِّصْ عِبادَکَ مِنْ ظُلْمِهِمْ وَاقْبِضْ اَیْدِیَهُمْ عَنْ هَضْمِهِمْ وَطَهِّرْ اَرْضَکَ مِنْهُمْ وَأْذَنْ بِحَصَدِ نَباتِهِمْ وَاسْتِیصالِ شافَتِهِمْ وَشَتاتِ شَمْلِهِمْ وَهَدْمِ بُنْیانِهِمْ یا ذَا الْجَلالِ وَالْإِکْرامِ.

پس بر محمد و خاندانش درود فرست، و [دربارهٔ دشمنانشان] فرمان ده که جمعشان پراکنده و زندگانشان مرده و زنان آنها گرفتار غارت شوند، و بندگانت را از ستم آنان (دشمنان اهل بیت علیه السلام رهایی ده و دستشان را از پایمال کردن نگهدار و زمینت را از آنان پاک سازی، و به دروکردن کشتزارشان و ناتوان شدن [در بهبود] زخم هایشان و پراکندگی جمعشان و خرابی ساختمان هایشان فرمان ده؛ ای صاحب شکوه و بزرگواری.

نیایش حضرت موسی با پروردگار

وَاَسْئَلُکَ یا اِلهی وَاِلهَ کُلِّ شَیْ ءٍ وَرَبّی وَرَبَّ کُلِّ شَیْ ءٍ وَاَدْعُوکَ بِما دَعاکَ بِهِ عَبْداکَ وَرَسُولاکَ وَنَبِیّاکَ وَصَفِیّاکَ مُوسی وَهرُونُ عَلَیْهِمَا السَّلامُ حینَ قالا داعِیَیْنِ لَکَ راجِیَیْنِ لِفَضْلِکَ رَبَّنا اِنَّکَ اتَیْتَ فِرْعَوْنَ وَمَلَأَهُ زینَةً وَاَمْوالاً فِی الْحَیوهِ الدُّنیا رَبَّنا لِیُضِلّوُا عَنْ سَبیلِکَ رَبَّنَا اطْمِسْ عَلی اَمْوالِهِمْ وَاشْدُدْ عَلی قُلوُبِهِمْ فَلایُؤْمِنُوا حَتّی یَرَوُا الْعَذابَ الْأَلیمَ فَمَنَنْتَ وَاَنْعَمْتَ عَلَیْهِما بِالْإِجابَهِ لَهُما اِلی اَنْ قَرَعْتَ سَمْعَهُما بِاَمْرِکَ.

۱- . شخصیت جامعه ستیز (Psychopathic personality): افرادی که به رعایت اخلاقیات یا ملاحظهٔ حقوق و خواسته های دیگران پایبند نیستند، صاحب شخصیت جامعه ستیز می باشند آنان به جز خواسته های خود کمتر به دیگران توجه می کنند، جز به خودشان نمی اندیشند و احساس گناه نداشته و دست به تبه کاری و قانون شکنی می زنند (براهنی، زمینه روان شناسی هیلگارد، ص۵۵۱) در این دعا حضرت در حق آنان نفرین کرده و الگوی مبارزه با آنها را مطرح می کند. نیایشگر با خواندن وتوجه به مفاهیم دعا به حقوق دیگران توجه بیشتری دارد و راه مبارزه با آنان را می آموزد؛ البته معیار قوانین جامعهٔ شیعی مدنظر ما است؛ اگرچه در برخی از قوانین انسانی همهٔ ادیان و فرق اسلامی وجوه مشترک دارند. بنابراین می توان گفت دعاخوانی با توجه به مضامین آن یک نوع تذکر و یادگیری ضمنی است که سبب می شود نیایشگر در خود و رفتارش بازنگری نماید.

خـدایا! ای معبود همـۀ موجودات و پروردگـار من و پروردگـار همه مخلوقـات، از تو می خواهم و تو را می خوانم به آنچه دو بنده و دو فرستاده و دو پیامبر و دو برگزیده ات موسی و هارون علیه السلام تو را بدان خواندند، آنگاه که با امیدواری به فضل تو درخواست نمودند و گفتند: «پروردگارا، به فرعون و سـردمداران او در زندگی دنیا زینت و دارایی ها دادی، تا [بندگان را] از راه تو گمراه کنند؛ پروردگارا دارایی های آنان را ناپدید کن و دلهایشان را سـخت گردان؛ پس ایمان نمی آورند تا عذاب دردنـاک را ببیننـد». بنـابراین بر آنها منّت نهاده و انعام فرموده و دعا و نیایش آنان را اجابت نمودی و فرمانت را به گوش آنها رساندی.

فَقُلْتَ اَللَّهُمَّ رَبِّ قَدْ اُجیبَتْ دَعْوَتُكُما فَاسْتَقیما وَلاتَتَّبِعانِّ سَبیلَ الَّذینَ لایَعْلَمُونَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَطْمِسَ عَلی اَمْوالِ هؤُلاءِ الظَّلَمِهِ وَاَنْ تَشْدُدَ عَلی قُلُوبِهِمْ وَاَنْ تَخْسِفَ بِهِمْ بَرَّکَ وَاَنْ تُغْرِقَهُمْ فی بَحْرِکَ فَاِنَّ السَّمواتِ وَالْاَرْضَ وَما فیهِما لَکَ وَاَرِ الْخَلْقَ قُدْرَتَکَ فیهِمْ وَبَطْشَتَکَ عَلَیْهِمْ فَافْعَلْ ذلِکَ بِهِمْ وَعَجِّلْ لَهُمْ ذلِکَ یا خَیْرَ مَنْ سُئِلَ وَخَیْرَ مَنْ دُعِیَ وَخَیْرَ مَنْ تَذَلَّلَتْ لَهُ الْوُجُوهُ وَرُفِعَتْ اِلَیْهِ الْاَیْدی وَدُعِیَ بِالْاَلْسُنِ وَشَخَصَتْ اِلَیْهِ الْاَبْصارُ وَاَمَّتْ اِلَیْهِ الْقُلُوبُ وَنُقِلَتْ اِلَیْهِ الْاَقْدامُ وَتُحُوکِمَ اِلَیْهِ فِی الْاَعْمالِ.

خداونـدا! پروردگارا، فرمودی: «حتماً درخواست شـما پـذیرفته شده؛ پس پابرجا باشـید و راه نادانان را پیروی نکنید». از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و دارایی ستمکاران را ناپدید نمایی و دلهایشان را سخت گردانی و آنها را در زمین فرو ببری و در دریـا غرقشـان سـازی؛ چون آسـمان هـا و زمین و آنچه در آنهـاست از آن توست و تو توانـایی و سـخت گیری خودت را علیه آنان به مردم نشان داده ای؛ پس این را هرچه زودتر در حق آنان انجام بده.

[این امـور را از تـو می خواهم] ای بهـترین کسـی که مورد درخواست قرار می گیری و بهـترین کسـی که خوانـده می شوی و بهترین کسی که صورت ها دربرابرش خضوع کرده و دست ها به درگاهش بلند می شود و با زبان ها خوانده شده، چشم ها به سوی ش دوخته شـده، دل هـا به سـمت او میـل کرده، گـام هـا به طرف او برداشـته می شود، و در رفتارهـا قضاوت به او برمی گردد.

درخواست پیروزی بر دشمنان

اِلهی وَاَنَا عَبْدُکَ اَسْئَلُکَ مِنْ اَسْمائِکَ بِاَبْهاها وَکُلُّ اَسْمائِکَ بَهِیٌّ بَلْ اَسْئَلُکَ بِاَسْمائِکَ کُلِّها اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُرْکِسَهُمْ عَلی اُمِّ رُؤُسِهِمْ فی زُبْیَتِهِم وَتُرْدِیَهِمْ فی مَهْوی حُفْرَتِهِمْ وَارْمِهِمْ بِحَجَرِهِمْ وَذَکِّهِمْ بِمَشاقِصِهِمْ وَاکْبُبْهُمْ عَلی مَناخِرِهِمْ وَاخْنُقْهُمْ بِوَتَرِهِمْ وَارْدُدْ کَیْدَهُمْ فی نُحُورِهِمْ وَاَوْبِقْهُمْ

بِنِداٰمَتِهِمْ حَتّى يَسْتَخْذِلُوا وَيَتَضاءَلُوا بَعْدَ نِخْوَتِهِمْ وَيَنْقَمِعُوا بَعْدَ اِسْتِطالَتِهِمْ أَذِلَّاءَ مَأْسُورينَ فى رِبَقِ حَبائِلِهِمُ الَّتى كانُوا يُؤَمِّلُونَ اَنْ يَرَوْنا فيها وَتُرِيَنا قُدْرَتَكَ فيهِمْ وَسُلْطانَكَ عَلَيْهِمْ وَتَأْخُذَهُمْ اَخْذَ الْقُرى وَهِىَ ظالِمَةٌ اِنَّ اَخْذَكَ الْأَليمُ الشَّديدُ وَتَأْخُذَهُمْ يا رَبِّ اَخْذَ عَزيزٍ مُقْتَدِرٍ فَاِنَّكَ عَزيزٌ مُقْتَدِرٌ شَديدُ الْعِقابِ شَديدُ الْمِحالِ.

خداوندا! من بندهٔ تو هستم و به برکت برترین نام هایت، بلکه به همهٔ نام هایت از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و [دشمنان] آنان را از سر به چاله هایشان بیاندازی، و در پست ترین چاله و چاه [خود ساخته] شان هلاکشان گردانی؛ آنها را با سنگ های خودشان سنگ باران کن، و در سرزمینشان سختگیری کن، و آنان را شکست ده، و با تیر خودشان هلاکشان کن، و نیرنگشان را در گلوی خودشان برگردان و بر پشیمانی خودشان بازخواست فرما تا پس از خودبزرگ بینی، خوار شوند، و بعداز بلندپروازی ترسو و ذلیل گردند، ذلیلانی که طناب هایشان به گردن خودشان پیچیده شده، همان [طناب هایی] که می خواستند ما را در آن گرفتار ببینند و [از تو می خواهم] توانایی و تسلّط خود را بر آنان نشان دهی و گرفتارشان کنی «همانند گرفتاری آبادی های ستمگر، حتماً مؤاخذهٔ تو دردناک و سخت است» همانند گرفتن زورمند قدرتمند؛ همانا تو نیرومند و توانمند، سخت عقوبت کننده و سخت عذاب دهنده هستی.

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ ايرادَهُمْ عَذابَكَ الَّذى اَعْدَدْتَهُ لِلظّالِمينَ مِنْ اَمْثالِهِمْ وَالطّاغينَ مِنْ نُظَرائِهِمْ وَارْفَعْ حِلْمَكَ عَنْهُمْ وَاحْلُلْ عَلَيْهِمْ غَضَبَكَ الَّذى لا يَقُومُ لَهُ شَىْ ءٌ وَأْمُرْ فى تَعْجيلِ ذلِكَ عَلَيْهِمْ بِاَمْرِكَ الَّذى لا يُرَدُّ وَلا يُؤَخَّرُ فَاِنَّكَ شاهِدُ كُلِّ نَجْوى وَعالِمُ كُلِّ فَحْوى وَلا تَخْفى عَلَيْكَ مِنْ اَعْمالِهِمْ خافِيَةٌ وَلا تَذْهَبُ عَنْكَ مِنْ اَعْمالِهِمْ خائِنَةٌ وَاَنْتَ عَلّامُ الْغُيُوبِ عالِمٌ بِما فِى الضَّمائِرِ وَالْقُلُوبِ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست، و عذابی را که برای ستمکارانِ همانندشان و طاغوت های هم طرازشان آماده کرده ای زودتر برسان، بردباریت را از آنان بردار، خشمت را که دربرابر آن هیچ موجودی تاب مقاومت ندارد بر آنها فرو ریز، و با دستوری که برگشت و تأخیر ندارد، فرمان سریع [این درخواست ها را] صادر فرما. (۱) مسلماً تو گواه هر نجوا و سخن پنهانی،

۱- . آگاهی فراعقلی (Trans-Rational Knowing): فرا رفتن از عقلانیت و بهره گیری از حالت های گوناگون هوشیاری مانند نیایش سبب این آگاهی شده است. این آگاهی از موضوعات هوش معنوی می باشد (مهرابی، هوش معنوی و مقیاس های سنجش آن، ص ۲۱۰). ما معتقد یم خواندن دعابه روش جدید و توجه به مفاهیم آن آگاهی ما را بیشتر می کند. افراد محدودنگر فقط توجه به اسباب مادی دارند وبا خواندن دعا به صورت کاربردی به این نگرش می رسند که دعا یک سبب الهی بوده که در هستی اثربخش می باشد.

دانای هر مفاد و مضمون هستی، هیچ یک از اعمال پنهان آنان بر تو پوشیده نمی ماند و هیچ یک از اعمال خیانت کارانهٔ آنها از نظر تو پنهان نیست، تو بر پوشیده ها داناترین هستی و بر آنچه در خاطر و دل ها می گذرد دانایی.

وَاَسْئَلُکَ اَللَّهُمَّ وَاُنادیکَ بِما ناداکَ بِهِ سَیِّدی وَسَئَلَکَ بِهِ نُوحٌ عَلَیْهِ السَّلامُ اِذْ قُلْتَ تَبارَکْتَ وَتَعالَیْتَ وَلَقَدْ نادانا نُوحٌ فَلَنِعْمَ الْمُجیبُونَ اَجَلْ.

خداوندا! از تو می خواهم و تو را می خوانم به آنچه سرورم، نوح علیه السلام تو را خواند و از تو خواست آنگاه که تو خدای تبارک و تعالی فرمودی: «همانا نوح ما را خواند؛ پس ما اجابت کنندگان خوبی هستیم».

اَللَّهُمَّ یا رَبِّ اَنْتَ نِعْمَ الْمُجیبُ وَنِعْمَ الْمَدْعُوُّ وَنِعْمَ الْمَسْؤُلُ وَنِعْمَ الْمُعْطی اَنْتَ الَّذی لا تُخَیِّبُ سائِلَکَ وَلا تَرُدُّ راجِیَکَ وَلا تَطْرُدُ الْمُلِحَّ عَنْ بابِکَ وَلا تَرُدُّ دُعاءَ سائِلِکَ وَلا تَمُلُّ دُعاءَ مَنْ اَمَّلَکَ وَلا تَتَبَرَّمُ بِکَثْرَهِ حَوائِجِهِمْ اِلَیْکَ وَلا بِقَضائِها لَهُمْ فَاِنَّ قَضاءَ حَوائِجِ جَمیعِ خَلْقِکَ اِلَیْکَ فی اَسْرَعِ لَحْظٍ مِنْ لَمْحِ الطَّرْفِ وَاَخَفُّ عَلَیْکَ وَاَهْوَنُ عِنْدَکَ مِنْ جَناحِ بَعُوضَهٍ.

خداوندا! پروردگارا، تو بهترین پذیرنده و بهترین خوانده شده و بهترین خواسته شده و بهترین بخشنده هستی، تو آنی که درخواست کننده را نومید نمی کنی و آنکه امید بر تو بسته رد نمی نمایی و اصرارکننده را نمی رانی، و نیایش درخواست کننده را واپس نمی زنی و دعای آرزومندان تو را ملول نمی کند، زیادی نیازهاشان و برآوردن آنها تو را آزرده نمی سازد؛ چون برآوردن نیازهای آفریدگان کمتر از چشم به هم زدنی، و سبک تر و آسان تر از یک بال مگس است.

شناخت بخشش و احسان الهی

وَحاجَتی یا سَیِّدی وَمَوْلایَ وَمُعْتَمَدی وَرَجائی اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَغْفِرَلی ذَنْبی فَقَدْ جِئْتُکَ ثَقیلَ الظَّهْرِ بِعَظیمِ ما بارَزْتُکَ بِهِ مِنْ سَیِّئاتی وَرَکِبَنی مِنْ مَظالِمِ عِبادِکَ ما لا یَکْفینی وَلا یُخَلِّصُنی مِنْها غَیْرُکَ وَلا یَقْدِرُ عَلَیْهِ وَلا یَمْلِکُهُ سِواکَ فَامْحُ یا سَیِّدی کَثْرَهَ سَیِّئاتی بِیَسیرِ عَبَراتی بَلْ بِقَساوَهِ قَلْبی وَجُمُودِ عَیْنی لا بَلْ بِرَحْمَتِکَ الَّتی وَسِعَتْ کُلَّ شَیْ ءٍ وَاَنَا شَیْ ءٌ فَلْتَسَعْنی رَحْمَتُکَ یا رَحْمنُ یا رَحیمُ یا اَرْحَمَ الرّاحِمینَ. لا تَمْتَحِنّی فی هذِهِ الدُّنیا بِشَیْ ءٍ مِنَ الْمِحَنِ وَلا تُسَلِّطْ عَلَیَّ مَنْ لا یَرْحَمُنی وَلا تُهْلِکْنی بِذُنُوبی وَعَجِّلْ خَلاصی مِنْ کُلِّ مَکْرُوهٍ وَادْفَعْ عَنّی کُلَّ ظُلْمٍ وَلا تَهْتِکْ سَتْری وَلا تَفْضَحْنی یَوْمَ جَمْعِکَ

الْخَلائِقَ لِلْحِسابِ.

ای سرور و آقایم و ای تکیه گاه و امیدم! نیازم آن است که بر محمد و خاندانش درود فرستی و گناهم را ببخشی؛ پس به سوی تو آمده ام با گناهان بزرگی که بر دوش من سنگینی کرده و حقوق بندگانت برداشته و جز تو کسی مرا کفایت نکرده و نجات نمی بخشد و جز تو کسی بر آن قادر و توانا نیست.

ای سرورم! زیادی گناهانم را با اشک های اندکم پاک نما، به سنگ دلی و خشکی چشمم؛ نه، بلکه به مهربانی خودت که همه موجودات را فراگرفته، و من نیز موجود تو هستم؛ پس باید مهربانیت مرا هم دربرگیرد. ای کارساز بنده نواز! ای مهربان ترین مهربانان، در این جهان مرا با آزمون سخت امتحان مفرما و آن که رحم نمی کند، بر من مسلّط منما و با گناهانم نابودم نکن. از هر بدی زود نجاتم ده و هر ستمی را از من دور ساز، آبرویم را مبر و آن روز که همه را برای حساب جمع نمایی رسوایم منما.

یا جَزیلَ الْعَطاءِ وَالثَّوابِ، اَسْئَلُکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُحْیِیَنی حَیوهَ السُّعَداءِ وَتُمِیتَنی میتَهَ الشُّهَداءِ وَتَقْبَلَنی قَبُولَ الْأَوِدَّاءِ وَتَحْفَظَنی فی هذِهِ الدُّنْیا الدَّنِیَّهِ مِنْ شَرِّ سَلاطینِها وَفُجَّارِها وَشِرارِها وَمُحِبّیها وَالْعامِلینَ لَها وَما فیها وَقِنی شَرَّ طُغاتِها وَحُسَّادِها وَباغِی الشِّرْکِ فیها حَتّی تَکْفِیَنی مَکْرَ المَکَرَهِ وَتَفْقَأَ عَنّی اَعْیُنَ الْکَفَرَهِ وَتُفْحِمَ عَنّی اَلْسُنَ الْفَجَرَهِ وَتَقْبِضَ لی عَلی اَیْدِی الظَّلَمَهِ وَتُوهِنَ عَنّی کَیْدَهُمْ وَتُمیتَهُمْ بِغَیْظِهِمْ وَتَشْغَلَهُمْ بِأَسْماعِهِمْ وَاَبْصارِهِمْ وَاَفْئِدَتِهِمْ وَتَجْعَلَنی مِنْ ذلِکَ کُلِّهِ فی اَمْنِکَ وَاَمانِکَ وَحِرْزِکَ وَسُلْطانِکَ وَحِجابِکَ وَکَنَفِکَ وَعِیاذِکَ وَجارِکَ وَمِنْ جارِ السُّوءِ وَجَلیسِ السُّوءِ اِنَّکَ عَلی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ اِنَّ وَلِیِّیَ اللّهُ الَّذی نَزَّلَ الْکِتابَ وَهُوَ یَتَوَلَّی الصَّالِحینَ.

ای آن که بخشش و پاداش بزرگ داری! از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و در زندگی همچون نیک بختان مرا زنده بداری، و در مرگ مانند شهیدان بمیرانی، (۱)و مانند پذیرش

۱- . فرا انگیزش (meta motivation): روان شناسان کمال تنها به بهنجاربودن نمی اندیشند؛ بلکه به سطوح عالی تر کمال انسانی توجه کرده و معتقدند افراد خودشکوفا انسان های کامل تری هستند که از حیث نیازهای اولیه ارضا شدند و اکنون به طرق والاتر دیگری برانگیخته می شوند که بایستی آنها را فوق انگیزش نامید (بنی اسدی، «فرا انگیزش ها»، ش۱۳، ص۸). شهادت طلبی یکی ازمصادیق این فرا انگیزش است؛ زیرا جهادگر باتوجه به نیازهای معیشتی خود همچون همسر و فرزند و موقعیت اجتماعی، به امر والاتری، یعنی جهاد در راه خدا توجه می کند و نیروی خود را در آن راه به کار می گیرد؛ بنابراین نیایشگر میتواند با خواندن دعا والگوگیری فکری ازدعاو باور آن، حس فرا انگیزش رادر خود تقویت نماید. البته مصداق جهاد در زمان ها و مکان ها متفاوت است؛ گاه مبارزه میدانی است و گاه علمی مانندجنگ نرم.

دوستانت پـذیرایم باشـی. و در این جهـانِ پست مرا از خطر شاهـان، گناهکاران، پلیـدان و دوسـتداران و کارگزاران برای دنیا نگهـداری فرمایی و مرا از گزند طغیان گران و حسدورزان (۱) و بدخواهان دنیا نگهدار (۲) تـا از نیرنگ فریب کاران کفایتم نمـایی و چشـمان کـافران را از من کور نمـایی، و زبـان هـای پلیـدان را از من خـاموش سـازی و دشـمنان سـتمکاران را از من بازداری و از فریب آنان امانم دهی، آنها را به خشـمشان بمیرانی و به گوش ها و چشم ها و قلوبشان گرفتارشان نمایی و مرا از این امور در امان و حصار و زیر فرمان و سـراپرده و پناه و حمایت و کنار خود قرار دهی، از همسایه و همنشین بد [امانم دهی]؛ همانا تو بر هر کار توانایی؛ «حقاً سرپرست من خدایی است که کتاب را فرو فرستاده و او شایستگان را سرپرستی می کند».

اَللّٰهُمَّ بِکَ اَعُوذُ وَبِکَ اَلُوذُ وَلَکَ اَعْبُدُ وَاِیّاکَ اَرْجُو وَبِکَ اَسْتَعینُ وَبِکَ اَسْتَکْفی وَبِکَ اَسْتَغیثُ وَبِکَ اَسْتَنْقِذُ وَمِنْکَ اَسْئَلُ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَلا تَرُدَّنی اِلاَّ بِذَنْبٍ مَغْفُورٍ وَسَعْیٍ مَشْکُورٍ وَتِجارَهٍ لَنْ تَبُورَ وَاَنْ تَفْعَلَ بی ما اَنْتَ اَهْلُهُ وَلا تَفْعَلَ بی ما اَنَا اَهْلُهُ فَاِنَّکَ اَهْلُ التَّقْوی وَاَهْلُ الْمَغْفِرَهِ وَاَهْلُ الْفَضْلِ وَالرَّحْمَهِ.

خداوندا! به تو پناه آورده ام و به تو پناهنده ام، من تو را می پرستم و به تو امیدوارم و از تو یاری می جویم و کفایتِ امرم را از تو می خواهم؛ دادخواهی ام را از تو می طلبم و وسیلهٔ رهایی ام را از تو خواستارم، از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا از درگـاهت برنگردانی جز بـا گناهـان آمرزیـده شـده و تلاش سپاسـگزاری شـده و تجارتی که هرگز به کساد و تبـاهی منجر نگردد و بـا من همـان گونه رفتـار نمـایی که تو اهـلِ آنی، نه آنگونه که من اهل آنم؛ همانا تو اهل تقوا، مغفرت، فضل و رحمت هستی.

اِلهی وَقَدْ اَطَلْتُ دُعائی وَاَکْثَرْتُ خِطابی وَضیقُ صَدْری حَدانی عَلی ذلِکَ کُلِّهِ وَحَمَلَنی عَلَیْهِ عِلْماً مِنّی

۱- . حسادت (jealousy): بـازخوردی هیجـانی است که طی آن فرد به شـخص دیگر رشک می ورزد (براهنی، زمینه روان شناسـی هیلگارد، ص۲۳۳). حضـرت ضـمن منفور دانسـتن آن برای در امـان مانـدن از حسودان از خـدا طلب یـاری می کنـد؛ بنابراین نیایشـگر با خوانـدن دعا و باور آن فرصت خود مشاهده گری اخلاقی را می یابد اگردر رفتار خود بازنگری کند و راه تثبیت کار نیک و حذف کار بد را متذکر گردد می تواند سلامت اخلاقی -رفتاری و روانی خود را ارتقا بخشد.

۲- . (قل اَعوذُ بِرَبُ الخَلَق، مِن شَرِّ ماخَلَق، مِن شَرِّ غاسقٍ اَذا وَقَب، وَ مِن شَرِّ حاسِدٍ اِذا حَسَد(؛(فلق: ۵-۱).

بِاَنَّهُ یُجْزیکَ مِنْهُ قَدْرُ الْمِلْحِ فِی الْعَجینِ بَلْ یَکْفیکَ عَزْمُ اِرادَهٍ اَنْ یَقُولَ الْعَبْدُ بِنِیَّهٍ صادِقَهٍ وَلِسانٍ صادِقٍ یا رَبِّ فَتَکُونَ عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِکَ بِکَ وَقَدْ ناجاکَ بِعَزْمِ الْاِرادَهِ قَلْبی فَاَسْئَلُکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُقْرِنَ دُعائی بِالْاِجابَهِ مِنْکَ وَتُبَلِّغَنی ما اَمَّلْتُهُ فیکَ مِنَّهً مِنْکَ وَطَوْلاً ـ وَقُوَّهً وَحَوْلاً ـ لا ـ تُقیمُنی مِنْ مَقامی هذا اِلاَّ بِقَضاءِ جَمیعِ ما سَأَلْتُکَ فَاِنَّهُ عَلَیْکَ یَسیرٌ وَخَطَرُهُ عِنْدی جَلیلٌ کَثیرٌ وَاَنْتَ عَلَیْهِ قَدیرٌ یا سَمیعُ یا بَصیرُ.

خدایا! درخواستم به درازا کشید و گفتارم فزونی یافت و تنگی سینه ام مرا به همهٔ این درخواست ها برانگیخت و بدان مجبورم نمود، و می دانم که درخواست از تو به اندازهٔ نمک خمیر بس است؛ بلکه عزم و اراده کافی است و اینکه بنده با نیّت صادقانه و زبان راستگو بگوید: «ای خدا»؛ پس تو در جایگاه گمان بنده ات باشی و دلم با عزم و اراده با تو به مناجات پرداخته است. از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و نیایشم را اجابت نمایی و مرا به آنچه از تو آرزو دارم برسانی؛ زیراکه منّت و نیرو و توانایی از توست، (۱) مرا از این جایگاهی [که هستم] جابه جا ننمایی جز با برآوردن همهٔ درخواست هایم؛ چون این کار بر تو آسان و ارزش آن برای من بسیار بزرگ است، تو بر آن توانایی، ای شنوای بینا.

اِلهی وَهذا مَقامُ الْعائِذِ بِکَ مِنَ النّارِ وَالْهارِبِ مِنْکَ اِلَیْکَ مِنْ ذُنُوبٍ تَهَجَّمَتْهُ وَعُیُوبٍ فَضَحَتْهُ فَصَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَانْظُرْ اِلَیَّ نَظْرَهً رَحیمَهً اَفُوزُ بِها اِلی جَنَّتِکَ وَاعْطِفْ عَلَیَّ عَطْفَهً اَنْجو بِها مِنْ عِقابِکَ فَاِنَّ الْجَنَّهَ وَالنّارَ لَکَ وَبِیَدِکَ وَمَفاتیحُهُما وَمَغالیقُهُما اِلَیْکَ وَاَنْتَ عَلی ذلِکَ قادِرٌ وَهُوَ عَلَیْکَ هَیِّنٌ یَسیرٌ فَافْعَلْ بی ما سَأَلْتُکَ یا قَدیرُ وَلا حَوْلَ وَلا قُوَّهَ اِلاَّ بِاللّهِ الْعَلِیِّ الْعَظیمِ وَحَسْبُنَا اللّهُ وَنِعْمَ الْوَکیلُ نِعْمَ الْمَوْلی وَنِعْمَ النَّصیرُ وَالْحَمْدُللّهِ رَبِّ الْعالَمینَ وَصَلَّی اللّهُ عَلی سَیِّدَنا مُحَمَّدٍ وَالِهِ الطّاهِرینَ.

۱- . امید (hope): حالت روحی و روانی وشناختی را که برانگیزانندهٔ انسان به کار و فعالیت بوده امید می نامند. ازنظر جهان بینی توحیدی امید، تحفه ای الهی است که چرخ زندگی را به گردش در می آورد و عامل ایجاد انگیزه و تلاش در زندگی می شود (انصار، «تأملی بر سازوکار ایمان و امید در زندگی و تأثیر آن بر زندگی» ش۶، ص۱۲۴). اگر نیایشگر با خواندن دعا، بعد شناختی امید را جهت داده و حالت امیدواری را در خود تقویت نماید می تواند از دعا به عنوان الگویی جامع در جهت دهی خواسته ها و امید خود استفاده کند. زیرا بعدشناختی امید اگربامفاهیم دعاشکل بگیرد، فردی که از اسباب مادی نتیجه نگرفته متوسل به دعا می گردد وبانگرش جدیدبه دعا امید واری اوبیشترمی شود. زیرادر دعای حضرت صفت قادر آمده تدبر در این صفت خود سبب امیدافزایی می گردد پس توجه به دعا می تواند نشانگر امید داشتن فرد و توجه به مضامین دعا سبب امیدافزایی نیایشگر می گردد به شرط آنکه در مضامین دعا تدبر نماید.

خداوندا! این جایگاه کسی است که پناهندهٔ به تو از آتش است و فرارکنندهٔ از تو به سوی تو از گناهانی که به او هجوم آورده و کاستی هایی که او را رسوا نموده، پس بر محمـد و خانـدانش درود فرست و مهربانانه به من نگاه نما تا به برکتش به بهشت برسم و با مهربانی از عـذاب رهاییم بخش؛ زیرا بهشت و دوزخ از آنِ تو و در دست توست و کلیدهایی که باز و وابسته شدن آنها نزد توست، تو بر آن توانایی و برای تو آسان است؛ پس آنچه از تو خواستم عطا فرما، ای قدرتمنـد، نیرو و قوه ای نیست؛ مگر برای خـدای برتر باعظمت، خدا برای ما کافی و وکیل خوبی است و سرور خوب و کارساز خوب است؛ سپاس بر خدای پروردهٔ جهانیان، و درود خدا بر سرور ما محمد و خاندان پاکش باد.

نیایش پنجم: صلوات روز جمعه

(معروف به «دعای ضراب اصفهانی»)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمنَ الرَّحیمِ

درخواست رحمت برای پیامبر

اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ سَیِّدِ الْمُرْسَلینَ وَ خاتَمِ النَّبِیّینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ، اَلْمُنْتَجَبِ فی الْمیثاقِ، اَلْمُصْطَفی فِی الظِّلالِ، اَلْمُطَهَّرِ مِنْ کُلِّ افَهٍ اَلْبَری ءِ مِنْ کُلِّ عَیْبٍ، اَلْمُؤَمَّلِ لِلنَّجاهِ، اَلْمُرْتَجی لِلشَّفاعَهِ، اَلْمُفَوَّضِ اِلَیْهِ دینُ اللَّهِ.

به نام خدای بخشنده مهربان

خداوندا! بر محمد سرور فرستادگان و آخرینِ پیامبران و حجّت و الگوی خدای جهانیان درود فرست، اوکه برگزیدهٔ روز میثاق و عالم اظلّه، پاک شده از هر آفت، دورگشته از هرکاستی، آرزوشده برای هر نجات، امید برای هر شفاعت است، کسی که آئین خدا بر او واگذار شده.

اَللَّهُمَّ شَرِّفْ بُنْیانَهُ وَ عَظِّمْ بُرْهانَهُ وَ اَفْلِجْ حُجَّتَهُ وَارْفَعْ دَرَجَتَهُ وَاَضِئْ نُورَهُ وَبَیِّضْ وَجْهَهُ وَاَعْطِهِ الْفَضْلَ وَالْفَضیلَهَ وَالدَّرَجَهَ وَالْوَسیلَهَ الرَّفیعَهَ وَ ابْعَثْهُ مَقاماً مَحْمُوداً یَغْبِطُهُ بِهِ الْأَوَّلُونَ وَ الْاخِرُونَ.

خداوندا! بنیادش را بلند و دلیلش را عظیم و برهانش را آشکار و درجهٔ او را والا و روشنایی او را درخشنده و چهره اش را نورانی گردان، به او برتری و والایی و میانجیگری و درجهٔ بلند عطا فرما، او را به جایگاه شایسته ای برانگیز (۱) تا اوّلین و آخرین، از این رهگذر بر او غبطه خورند.

تجدید میثاق با امامان

وَ صَلِّ عَلی اَمیرِ الْمُؤْمِنینَ وَ وارِثِ الْمُرْسَلینَ وَ قآئِدِ الْغُرِّ الْمُحَجَّلینَ وَ سَیِّدِ الْوَصِیّینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ. وَ صَلِّ عَلَی الْحَسَنِ بْنِ عَلِیٍّ اِمامِ الْمُؤْمِنینَ وَ وارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ. وَ صَلِّ عَلَی الْحُسَیْنِ بْنِ عَلِیٍّ اِمامِ الْمُؤْمِنینَ وَ وارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ. وَصَلِّ عَلی عَلِیِّ بْنِ الْحُسَیْنِ سَیِّدِ العابِدینَ وَاِمامِ الْمُؤْمِنینَ وَوارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ. وَصَلِّ عَلی مُحَمَّدِ بْنِ عَلِیٍّ اِمامِ الْمُؤْمِنینَ وَوارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ. وَصَلِّ عَلی جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ اِمامِ الْمُؤْمِنینَ وَوارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ. وَصَلِّ عَلی مُوسَی بْنِ جَعْفَرٍ اِمامِ الْمُؤْمِنینَ وَوارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ. وَصَلِّ عَلی عَلِیِّ بْنِ مُوسی اِمامِ الْمُؤْمِنینَ وَوارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ. وَصَلِّ عَلی مُحَمَّدِ بْنِ عَلِیٍّ اِمامِ الْمُؤْمِنینَ وَوارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ. وَصَلِّ عَلی عَلِیِّ بْنِ مُحَمَّدٍ اِمامِ الْمُؤْمِنینَ وَوارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ. وَ صَلِّ عَلَی الْحَسَنِ بْنِ عَلِیٍّ اِمامِ الْمُؤْمِنینَ وَوارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ وَصَلِّ عَلَی الْخَلَفِ الصَّالِحِ الْهادِی الْمَهْدِیِّ اِمامِ الْهُدی وَاِمامِ الْمُؤْمِنینَ وَوارِثِ الْمُرْسَلینَ وَحُجَّهِ

۱- . (و مِنَ اللَّیلِ فَتهجَّد بِهِ نافلهً لَکَ عَسَی اَن یَبعَثَکَ رَبُّکَ مَقَاماً مَحموداً(؛ (اسراء: ۷۹).

رَبِّ الْعالَمینَ.

بر امیرمؤمنـان و وارث پیـام آوران و پیشـوای سپیـدرویانِ تابنـاک و سـرور اوصـیا و حجّت و الگوی پروردگـار جهانیـان درود فرست و بر حسن بن علی پیشوای مؤمنان و وارث پیامبران و حجّت پروردگار جهانیان درود فرست و بر حسین بن علی پیشوای مؤمنان و وارث رسولان و حجت خدای جهانیان درود فرست و بر علی بن حسـین (۱)پیشوای مؤمنان و وارث پیامبران و حجّت خـدا بر جهانیان درود فرست و بر محمد بن علی پیشوای مؤمنان و وارث پیام آوران و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست و بر جعفر بن محمد پیشوای مؤمنان و وارث رسولان و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست و بر موسی بن جعفر (۲) پیشوای مؤمنان و وارث پیـامبران و حجّت خـدا بر جهانیـان درود فرست و بر علی بن موسـی (۳) پیشوای مؤمنـان و وارث پیـام آوران و حجت خـدا بر جهانیـان درود فرست و بر محمـد بن علی پیشوای مؤمنـان و وارث رسولان و حجّت خـدا بر جهانیان درود فرست و بر علی بن محمـد پیشـوای مؤمنـان و وارث پیـامبران و حجت خـدا بر جهانیـان درود فرست و بر حسن بن علی پیشوای مؤمنـان و وارث پیامبران و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست و بر جانشـین راهنما و راهنمایی شده پیشوای مؤمنان و وارث پیام آوران و حجّت خدا بر جهانیان درود فرست.

۱- . نفی آرای زیـدیه: دربـاب امـامت امام سـجاد علیه السـلام، این گروه امامت امام سـجاد علیه السـلام را انکار کردنـد؛ زیرا امامت علویانی که تقوا داشته و قیام بالسیف داشته را قبول دارند. (مشکور، فرهنگ فرق اسلامی، ص ۱۹۰).

۲- . نفی آرای اسـماعیلیه سـبعیه قرامطه باطینه: امامت موسی بن جعفر علیه السلام را انکار می کنند و اسماعیل، پسر امام جعفر صادق علیه السلام را امام می دانند. (همان).

۳- . نفی آرای واقفیه: این گروه بر امامت امام موسـی کاظم علیه السلام متوقف شدند و امامت امامان بعد آنها را قبول ندارند؛ اگرچه بسیاری از واقفیه در دوره های بعد مثل دوران غیبت صغری و کبری به امامیه گرویدند. (همان).

ویژگی امام و رهبر

اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَعَلی اَهْلِ بَیْتِهِ الْاَئِمَّهِ الْهادینَ الْعُلَماءِ الصَّادِقینَ الْأَبْرارِ الْمُتَّقینَ دَعآئِمِ دینِک وَاَرْکانِ تَوْحیدِکَ وَتَراجِمَهِ وَحْیِکَ وَ حُجَجِکَ عَلی خَلْقِکَ وَ خُلَفائِکَ فی اَرْضِکَ الَّذینَ اخْتَرْتَهُمْ لِنَفْسِکَ وَاصْطَفَیْتَهُمْ عَلی عِبادِکَ وَارْتَضَیْتَهُمْ لِدینِکَ وَخَصَصْتَهُمْ بِمَعْرِفَتِکَ وَجَلَّلْتَهُمْ بِکَرامَتِکَ وَغَشَّیْتَهُمْ بِرَحْمَتِکَ وَرَبَّیْتَهُمْ بِنِعْمَتِکَ وَغَذَّیْتَهُمْ بِحِکْمَتِکَ وَاَلْبَسْتَهُمْ نُورَکَ وَرَفَعْتَهُمْ فی مَلَکُوتِکَ وَحَفَفْتَهُمْ بِمَلائِکَتِکَ وَشَرَّفْتَهُمْ بِنَبِیِّکَ صَلَواتُکَ عَلَیْهِ وَ آلِهِ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش، پیشوایان هدایت گر و دانایان راستگو و نیکان خویشتن دار که استوانه های آئین تو و پایه های توحید تو و ترجمان وحی تو و الگوهای تو بر آفریدگان و جانشینان تو در زمین تو هستند، درود فرست. آنان که برای خود اختیار کردی و بر بندگانت برگزیدی و برای آئین خود آنها را پسندیدی و به شناخت خودت اختصاص دادی و با کرامت خویش شکوهمندشان گردانیدی و در مهربانیت غوطه ورشان نمودی و به نعمتت پرورش دادی، و از حکمتت سیرابشان کردی و در سراپردهٔ نورت قرارشان دادی و به اوج ملکوتت آنان را بالا بردی و با فرشتگانت آنان را فراگرفتی و با پیامبر که درود تو بر او و خاندانش باد، شرافتمندشان نمودی. (۱)

اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَ عَلَیْهِمْ صَلوهً کَثیرَهً دائِمَهً طَیِّبَهً لا یُحیطُ بِها اِلَّا اَنْتَ وَلا یَسَعُها اِلَّا عِلْمُکَ وَلا یُحْصیها اَحَدٌ غَیْرُکَ.

خداوندا! بر او و بر آنان درود فرست؛ درودی فراوان، جاویدان و پاکیزه که جز تو کسی بر آن احاطه ندارد و جز علم تو کسی آن را نیابد و جز تو کسی آن را نشمارد.

اَللَّهُمَّ وَ صَلِّ عَلی وَلِیِّکَ الْمُحْیِی سُنَّتَکَ الْقائِمِ بِأَمْرِکَ الدَّاعی اِلَیْکَ اَلدَّلیلِ عَلَیْکَ وَحُجَّتِکَ عَلی خَلْقِکَ وَ خَلیفَتِکَ فی اَرْضِکَ وَ شاهِدِکَ عَلی عِبادِکَ.

خداوندا! بر ولیّ خودت که زنده کنندهٔ سنت تو، قیام کننده به فرمان تو، دعوت کننده به سوی تو، راهنمایی کننده بر تو، حجت تو بر بندگان، جانشین تو در روی زمین و گواه تو بر بندگانت است، درود فرست.

اَللَّهُمَّ اَعِزَّ نَصْرَهُ وَ مُدَّ فی عُمْرِهِ وَ زَیِّنِ الْأَرْضَ بِطُولِ بَقائِهِ.

خداوندا! پیروزیش را محکم و عمرش را طولانی و زمین را با عمر طولانی او بیارا.

۱- . (قلِ الحَمدُ لله و سَلامٌ علی عِبادِه الذین اصطَفی اللهُ خَیرٌ اَمَّا یُشرِکون(؛ (نمل: ۵۹).

اَللّهُمَّ اكْفِهِ بَغْیَ الْحاسِدینَ وَ اَعِذْهُ مِنْ شَرِّ الْكائِدینَ وَازْجُرْ عَنْهُ اِرادَهَ الظّالِمینَ وَخَلِّصْهُ مِنْ اَیْدِی الْجَبّارِینَ.

خداوندا! او را از ستم حسدورزان نگهدار، او را از خطر فریب کاران پناه ده، خواستهٔ زورگویان را از او دور نما و از چنگال سرکشان رهایش ساز.

اَللّهُمَّ اَعْطِهِ فی نَفْسِهِ وَذُرِّیَّتِهِ وَشیعَتِهِ وَرَعِیَّتِهِ وَخاصَّتِهِ وَعامَّتِهِ وَعَدُوِّهِ وَ جمیعِ اَهْلِ الدُّنْیا ما تُقِرُّ بِهِ عَیْنَهُ وَ تَسُرُّ بِهِ نَفْسَهُ وَ بَلِّغْهُ اَفْضَلَ ما اَمَّلَهُ فِی الدُّنْیا وَ الْآخِرَهِ، اِنَّکَ عَلی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ.

خداوندا! به خودش و فرزندانش و پیروانش و زیردستانش و نزدیک ترها و دورترهایش و دشمنانش و همهٔ اهل جهان، آنچه که چشمش را روشن کند و دلش را شادمان گرداند عطا فرما، و او را به برترین آرزوهایش در دنیا و آخرت برسان؛ همانا تو بر هر کار توانایی.

اَللّهُمَّ جَدِّدْ بِهِ ما مُحِیَ مِنْ دینِکَ وَاَحْیِ بِهِ ما بُدِّلَ مِنْ کِتابِکَ وَاَظْهِرْ بِهِ ما غُیِّرَ مِنْ حُکْمِکَ حَتّی یَعُودَ دینُکَ بِهِ وَ عَلی یَدَیْهِ غَضّاً جَدیداً خالِصاً مُخْلَصاً لا شَکَّ فیهِ وَ لا شُبْهَهَ مَعَهُ وَ لا باطِلَ عِنْدَهُ وَلا بِدْعَهَ لَدَیْهِ.

خداوندا! آنچه از آیین تو از بین رفته به برکت وی باز آور، و آنچه از کتاب تو کم و زیاد شده دوباره زنده نما، چیزی که از رهگذر آن دستورهای تو تغییر داده شده آشکار فرما، تا این که آیین تو به برکت او و با دستان او شادابی و تازگی و نابی و بی پیرایگی را بازیابد که شک و شبهه ای در آن نباشد و باطلی نزدش نبوده و بدعتی در پیش آن نباشد. (۱)

دعا برای حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف

اَللّهُمَّ نَوِّرْ بِنُورِهِ کُلَّ ظُلْمَهٍ وَهُدَّ بِرُکْنِهِ کُلَّ بِدْعَهٍ وَ اهْدِمْ بِعِزَّتِهِ کُلَّ ضَلالَهٍ وَ اقْصِمْ بِهِ کُلَّ جَبّارٍ وَاَخْمِدْ بِسَیْفِهِ کُلَّ نارٍ وَ اَهْلِکْ بِعَدْلِهِ کُلَّ جَوْرٍ وَاَجْرِ حُکْمَهُ عَلی کُلِّ حُکْمٍ وَ اَذِلَّ بِسُلْطانِهِ کُلَّ سُلْطانٍ.

خداوندا! با فروغ او هر تاریکی را روشن نما و به پشتوانهٔ او هر بدعتی را ریشه کن فرما و با توانایی او هر گمراهی را ویران ساز و هر گردنکشی را به وسیلهٔ وی درهم شکن و هر آتش [فتنه ای] را با شمشیر او خاموش ساز و با دادگری او هر ستمگری را نابود گردان و فرمانش را بر هر فرمانی برتری ده و با فرمانروایی او هر فرمانروا را خوار گردان.

۱- . (و اذا بدَّلنا آیهً مکان آیهٍ واللهُ اعلم بِما ینزِل قالوا انما انت مُعتدٍ بل اکثرُهم لایعلمون(؛ (نحل: ۱۰۱).

اَللّهُمَّ اَذِلَّ کُلَّ مَنْ ناواهُ وَ اَهْلِکْ کُلَّ مَنْ عاداهُ وَ امْکُرْ بِمَنْ کادَهُ وَ اسْتَأصِلْ مَنْ جَحَدَ حَقَّهُ وَاسْتَهانَ بِأَمْرِهِ وَسَعی فی اِطْفاءِ نُورِهِ وَ اَرادَ اِخْمادَ ذِکْرِهِ.

خداوندا! هرکه با او مخالفت کند، ذلیل نما، هرکه با وی دشمنی کند نابود فرما، هرکه به او نیرنگ زند پاسخش ده، هرکه حقّش را انکار نماید و فرمانش را سبک شمارد و در پی خاموش کردن نور او تلاش کند و ارادهٔ فراموش نمودن یاد او را [در اذهان] داشته باشد، هلاک نما.

اَللّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ الْمُصْطَفی وَ عَلِیٍّ الْمُرْتَضی وَ فاطِمَهَ الزَّهْراءِ وَ الْحَسَنِ الرِّضا وَالْحُسَیْنِ الْمُصَفّی وَجَمیعِ الْأَوْصِیاءِ مَصابیحِ الدُّجی وَاَعْلامِ الْهُدی وَمَنارِ التُّقی وَالْعُرْوَهِ الْوُثْقی وَالْحَبْلِ الْمَتینِ وَالصِّراطِ الْمُسْتَقیمِ.

بر محمد مصطفی، علی مرتضی، فاطمهٔ زهرا، حسن پسندیده، حسین برگزیده و همهٔ جانشینان او، [آنان که] چراغ های روشنگر تاریکی و نشانه های هدایت و مشعل های تقوی، و دستگیرهٔ استوار و رشتهٔ ناگسستنی و راه راست تو هستند درود فرست.

وَصَلِّ عَلی وَلِیِّکَ وَوُلاهِ عَهْدِکَ وَالْأَئِمَّهِ مِنْ وُلْدِهِ وَ مُدَّ فی اَعْمارِهِمْ وَزِدْ فی اجالِهِمْ وَبَلِّغْهُمْ اَفْضَلَ امالِهِمْ دیناً وَ دُنْیاً وَ اخِرَهً اِنَّکَ عَلی کُلِّ شَیءٍ قَدیرٌ.

بر ولیّ خود و والیان عهد او و پیشوایان از فرزندانش درود فرست، عمر آنان را طولانی و بر مدت زندگیشان بیفزا و در دین و دنیا و آخرت به آخرین آرزوهایشان برسان؛ همانا تو بر هر کار توانایی.

نیایش ششم: دعا در شب جمعه برای برآورده شدن حاجات بعد از نماز

نقش ایمان در زندگی

اَللّٰهُمَّ اِنْ اَطَعْتُکَ فَالْمَحْمِدَةُ لَکَ وَاِنْ عَصَیْتُکَ فَالْحُجَّةُ لَکَ مِنْکَ الرَّوْحُ وَمِنْکَ الْفَرَجُ سُبْحانَ مَنْ اَنْعَمَ وَشَکَرَ سُبْحانَ مَنْ قَدَرَ وَغَفَرَ.

خداوندا! اگر فرمان بردار تو شدم، سپاس برای توست و اگر نافرمانی تو را کردم، برهان از آن توست، آسایش از تو و گشایش از توست، پاک و منزه است آنکه نعمت داده و حق شناسی نموده، پاک و منزه است آنکه توانا شده و [گناهان را] بخشید.

اَللّٰهُمَّ اِنْ کُنْتُ قَدْ عَصَیْتُکَ فَاِنّی قَدْ اَطَعْتُکَ فی اَحَبِّ الْاَشْیاءِ اِلَیْکَ وَهُوَالْاِیمانُ بِکَ لَمْ اَتَّخِذْ لَکَ وَلَداً وَلَمْ اَدْعُ لَکَ شَریکاً مَنّاً مِنْکَ بِهِ عَلَیَّ لامَنّاً مِنّی بِهِ عَلَیْکَ.

خداوندا! اگر نافرمانی تو را کردم، امّا در بهترین امور تو را اطاعت نمودم، برای تو که ایمان به تو و قرارندادن فرزند و شریک برای توست، این [اطاعت] هم منّتی از درگاه تو بر من است، نه منّتی از من به ساحت تو.

وَقَدْ عَصَیْتُکَ یا اِلهی عَلی غَیْرِ وَجْهِ الْمُکابَرَهِ وَلَا الْخُروجِ عَنْ عُبودِیَّتِکَ وَلَا الجُحُودِ لِرُبُوبِیَّتِکَ وَلکِنْ اَطَعْتُ هَوایَ وَاَزَلَّنِی الشَّیْطانُ فَلَکَ الْحُجَّةُ عَلَیَّ وَالْبَیانُ، فَاِنْ تُعَذِّبْنی فَبِذُنُوبی غَیْرَ ظالِمٍ وَاِنْ تَغْفِرْلی وَتَرْحَمْنی فَاِنَّکَ جَوادٌ کَریمٌ یا کَریمُ یا کَریمُ (حتّی یقطع النّفس ثمّ یقول):

خدایا!همانا نافرمانی تو را کردم؛ ولی نه برای ستیزه جویی و زورآزمایی و نه برای بیرون رفتن از ساحت بندگیت و نه برای انکار خدایی تو؛ بلکه میل و خواست خود را فرمان بر شدم و شیطان [نیز] مرا لغزاند؛ همانا برهان و فرمان تو راست بوده؛ اگر مرا شکنجه فرمایی، دربرابر نافرمانی من است و نه ستمکاری [تو]، اگر بیامرزی و مهربانی کنی حقاً تو بخشنده و بزرگواری، ای بزرگوار، . . . [این عبارت تکرار شود تا نَفَس قطع شود، سپس می گویی]:

یا امِناً مِنْ کُلِّ شَیْ ءٍ وَکُلُّ شَیْ ءٍ مِنْکَ خائِفٌ حَذِرٌ، اَسْئَلُکَ بِاَمْنِکَ مِنْ کُلِّ شَیْ ءٍ وَخَوْفِ کُلِّ شَیْ ءٍ مِنْکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُعْطِیَنی اَماناً لِنَفْسی وَاَهْلی وَوَلَدی وَسائِرِ ما اَنْعَمْتَ بِهِ عَلَیَّ حَتّی لا اَخافَ اَحَداً وَلا اَحْذَرَ مِنْ شَیْ ءٍ اَبَداً. اِنَّکَ عَلی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ. وَحَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَکیلُ.

ای آنکه از هرچیز در امان هستی و همه چیز از تو بیمناک و ترسان است، از تو می خواهم به

حقّ مصونیت تو از هر موجودی و بیم هرچیز از تو که بر محمد و خاندانش درود فرستی و برای درجات خودم و خانواده ام و فرزندانم و هر چه برایم ارزانی فرموده ای، امنیت و آرامش عطا کنی، تا از کسی هراسی نداشته باشم و از موجودی بیمناک نباشم؛ همانا تو بر هر کارتوانایی، خدا ما را کفایت می کند و وکیل خوبی است. (۱)

یا کافِیَ اِبْراهیمَ نُمْرُودَ، یا کافِیَ مُوسی فِرْعَوْنَ، اَسْئَلُکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَاَنْ تَکْفِیَنی شَرَّ فُلانِ بْنِ فُلانٍ.

ای کفایت کنندهٔ ابراهیم علیه السلام دربرابر نمرود! ای کفایت کنندهٔ موسی علیه السلام دربرابر فرعون! از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و مرا از شر فلان پسر فلان کفایت نمایی.

۱- . احساس امنیت (feeling of security): احساس آزادی نسبی از خطر را احساس امنیت می گویند. این احساس وضع خوشایندی را ایجاد می کند فرد صاحب این احساس، دارای آرامش روانی و روحی است. ایمنی نیز مانند ارزش از احساسات و عواطف زیربنایی و حیاتی برای تأمین بهداشت روانی است (شاملو، بهداشت روانی، ص۹۱). یکی ازمنابع و الگوهای جامع برای تقویت و تأمین این احساس توجه به مضامین دعاست که نیایشگر با خواندن این عبارات و باور آن می تواند احساس امنیت خود را افزایش دهد؛ البته رعایت امور بیرونی برای ایجاد امنیت امری ضروری است. به عبارت دیگر امنیت دارای دو بعد بیرونی و درونی است که در بعد بیرونی فرد باید وظایف را رعایت کند و در بعد درونی اگر نیایشگر افکار و نگرش های خود را بامضامین دعا شکل دهد و آنها را باور نماید آرامش درونی می یابد، البته این امر نیاز به تمرین و تکرار وتکنیک خاص دارد .

نیایش هفتم: دعا در مکه معظمه

اَللَّهُمَّ اَنْجِزْ لی ما وَعَدْتَنی اَللَّهُمَّ انْتَقِمْ لی مِنْ اَعْدائی.

خداوندا! وعده ای که داده ای اجابت نما؛ خداوندا! از دشمنانم برای من انتقام بگیر.

نیایش هشتم: نیایش دعای حکمت (زیارت آل یاسین)

آثار تربیتی دعا

اَللّٰهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ نَبِیِّ رَحْمَتِکَ وَکَلِمَهِ نوُرِکَ وَاَنْ تَمْلَأَ قَلْبی نوُرَ الْیَقینِ وَصَدْری نوُرَ الْإیمانِ وَفِکْری نوُرَ الثَّباتِ وَعَزْمی نوُرَ الْعِلْمِ وَقُوَّتی نوُرَ الْعَمَلِ وَلِسانی نوُرَ الصِّدْقِ وَدینی نوُرَ الْبَصآئِرِ مِنْ عِنْدِکَ وَبَصَری نوُرَ الضِّیآءِ وَسَمْعی نوُرَ وَعْیِ الْحِکْمَهِ وَمَوَدَّتی نوُرَ الْمُوالاهِ لِمُحَمَّدٍ وَآلِهِ عَلَیْهِمُ السَّلامُ، حَتّی اَلْقاکَ وَقَدْ وَفَیْتُ بِعَهْدِکَ وَمیثاقِکَ فَلْتَسَعْنی رَحْمَتُکَ یا وَلِیُّ یا حَمیدُ.

خداوندا! از تو می خواهم بر محمد که پیام آور مهربانی و سخن پرفروغ توست درود فرستی؛ [و می خواهم] که دلم را از نور یقین، و سینه ام را از پرتو ایمان، و فکرم را با نور پایداری، و تصمیم مرا از فروغ دانش و نیرویم را درخشش رفتار و زبانم را نور راستی و آئینم را روشنایی بصیرت از سوی خود و چشمم را روشن بینی و گوش مرا از شنواییِ حکمت پُر ساز و حس دوستی مرا دوستی بر محمد و خاندانش که درود بر آنان باد قرار ده؛ تا به دیدارت برسم؛ درحالی که به عهد و پیمان تو وفا کرده ام؛ پس مهربانیت مرا فرا گیرد، ای سرپرست و ای ستوده شده.

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلی حُجَّتِکَ فی اَرْضِکَ وَخَلیفَتِکَ فی بِلادِکَ وَالدّاعی اِلی سَبیلِکَ وَالْقائِمِ بِقِسْطِکَ وَالثّائِرِ بِاَمْرِکَ وَلِیِّ الْمُؤْمِنینَ وَبَوارِ الْکافِرینَ وَمُجَلِّی الظُّلْمَهِ وَمُنیرِ الْحَقِّ وَالسّاطِعِ بِالْحِکْمَهِ وَالصِّدْقِ وَکَلِمَتِکَ التّامَّهِ فی اَرْضِکَ الْمُرْتَقِبِ الْخائِفِ وَالْوَلِیِّ النّاصِحِ سَفینَهِ النَّجاهِ وَعَلَمِ الْهُدی وَنوُرِ اَبْصارِ الْوَری وَخَیْرِ مَنْ تَقَمَّصَ وَارْتَدی وَمُجَلِّی الْعَمی، اَلَّذی یَمْلَأُ الْأَرْضَ عَدْلاً وَقِسْطاً کَما مُلِئَتْ ظُلْماً وَجَوْراً اِنَّکَ عَلی کُلِّشَیْ ءٍ قَدیرٌ.

خداوندا! بر حجّت خود در زمینت، و جانشینت در شهرها، و دعوت کنندهٔ به سوی تو، و برپا دارندهٔ عدالت تو، و انتقام گیرنده به فرمان تو، سرپرست خداباوران و نابود کنندهٔ کفرورزان، و روشن کنندهٔ تاریکی و درخشان کنندهٔ حق؛ و [او که] پرتوافکن با حکمت و راستی و کلمهٔ کامل تو در زمینت و نگهبان بیمناک [بر جان و دین مردم] و پیشوای خیرخواه و کشتی نجات و پرچم هدایت و فروغ چشم های هستی [است]، و بهترین کسی که لباس بر تن آراسته و روشنگر کوری دل است، درود فرست؛ او که زمین را پر از عدل و داد می کند؛ چنان که از ظلم و ستم پر شده؛ همانا تو بر هر کار توانایی.

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلی وَلِیِّکَ وَابْنِ اَوْلِیآئِکَ الَّذینَ فَرَضْتَ طاعَتَهُمْ وَاَوْجَبْتَ حَقَّهُمْ وَاَذْهَبْتَ عَنْهُمُ الرِّجْسَ

وَطَهَّرْتَهُمْ تَطْهيراً.

خداونـدا! بر پیشوایی که از جـانب تو و فرزنـد پیشوایـان توست؛ آنـان که فرمان برداری و ادای حقشان را واجب فرموده ای و پلیدی را از ایشان برداشته ای و پاکیزه شان نمودی، درود فرست.

شیوه های دعا برای حضرت حجت

اَللّهُمَّ انْصُرْ وَانْتَصِرْ بِهِ اَوْلِيائَكَ وَاَوْلِيائَهُ وَشيعَتَهُ وَاَنْصارَهُ وَاجْعَلْنا مِنْهُمْ.

خدوندا! او را یاری فرموده و به برکت وی، دوستانت و دوستدارانش، پیروان و یاورانش را یاری فرما و ما را از آنان قرار ده.

آثار و نتایج ظهور حضرت حجت

اَللّهُمَّ اَعِذْهُ مِنْ كُلِّ باغٍ وَطاغٍ وَمِنْ شَرِّ جَميعِ خَلْقِكَ وَاحْفَظْهُ مِنْ بَيْنَ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ وَعَنْ يَمينِهِ وَعَنْ شِمالِهِ وَاحْرُسْهُ وَامْنَعْهُ مِنْ اَنْ يوُصَلَ اِلَيْهِ بِسُوءٍ وَاحْفَظْ فيهِ رَسوُلَكَ وَالَ رَسوُلِكَ وَاَظْهِرْ بِهِ الْعَدْلَ وَاَيِّدْهُ بِالنَّصْرِ وَانْصُرْ ناصِريهِ وَاخْذُلْ خاذِليهِ وَاقْصِمْ بِهِ جَبابِرَةَ الْكُفْرِ وَاقْتُلْ بِهِ الْكُفّارَ وَالْمُنافِقينَ وَجَميعَ الْمُلْحِدينَ حَيْثُ كانوُا فى مَشارِقِ الْأَرْضِ وَمَغارِبِها بَرِّها وَبَحْرِها وَامْلَأْ بِهِ الْأَرْضَ عَدْلاً وَاَظْهِرْ بِهِ دينَ نَبِيِّكَ.

خداوندا! از هر ستمگر و زورگو و از شرّ همهٔ آفریدگانت او را پناه ده و او را از پیشِ رو و پشت سر و راست و چپ محافظت فرما، نگهـدارش بـاش تا بـدی به او نرسـد و به برکت او پیامبر و خانـدانش را نگهـدار و عـدل و داد را با وی آشکار نما و با یاوری خود یاریش نما و یاوران او را یاری فرما و کارشکنان او را سرکوب کن و کفرورزان ستمگر را به وسیلهٔ او پایمال نما و همهٔ کافران و منافقان و مشرکان را هرجا باشند در خاور یا باختر و در خشکی یا دریا به دست او نابود گردان و زمین را با وجود او پر از داد کُن و آئین پیامبرت را با او آشکار نما.

وَاجْعَلْنِى اللّهُمَّ مِنْ اَنْصارِهِ وَاَعْوانِهِ وَاَتْباعِهِ وَشيعَتِهِ وَاَرِنى فى الِ مُحَمَّدٍ ما يَأْمُلوُنَ وَفى عَدُوِّهِمْ ما يَحْذَروُنَ اِلهَ الْحَقِّ آمينَ يا ذَاالْجَلالِ وَالْإِكْرامِ يا اَرْحَمَ الرّاحِمينَ.

خداونـدا! مرا از یـاران و یاوران و رهروان و پیروان او قرار ده و آرزوهای برآورده شـدهٔ خانـدان محمـد صـلی الله علیه و آله و سلم و ترس و وحشت دشمنانشان را به من نشان ده. ای خدای حق، ای صاحب شکوه و بزرگواری و ای مهربان ترین مهربانان [این درخواست ها را] بپذیر.

نیایش نهم: دعا در روز مبعث

اَلْحَمْدُلِلَّهِ الَّذی لَمْ یَتَّخِذْ وَلَداً وَلَمْ یَکُنْ لَهُ شَریکٌ فِی الْمُلْکِ وَلَمْ یَکُنْ لَهُ وَلِیٌّ مِنَ الذُّلِّ وَکَبِّرْهُ تَکْبیراً. یا عُدَّتی فی مُدَّتی وَیا صاحِبی فی شِدَّتی! یا وَلِیّی فی نِعْمَتی یا غِیاثی فی رَغْبَتی یا نَجاحی فی حاجَتی یا حافِظی فی غَیْبَتی یا کافِیَّ فی وَحْدَتی یا اَنیسی فی وَحْشَتی! اَنْتَ السّاتِرُ عَوْرَتی، فَلَکَ الْحَمْدُ واَنْتَ الْمُقیلُ عَثْرَتی، فَلَکَ الْحَمْدُ وَاَنْتَ الْمُنْعِشُ صَرْعَتی.

سپاس مخصوص خدایی است که فرزندی نگرفته و در فرمانروایی شریک نداشته و چون پستی و خواری ندیده برای آن [نیاز به] یاوری نداشته و بزرگ شمار او را بسیار بزرگ. (۱)

ای توشهٔ من تا پایان زندگی، ای یار و یاورم در سختی، ای سرپرست من در هر رفاهی، ای دادرس من در هر آرزویی، ای کامیابی من در هر نیازمندی، ای نگهدارندهٔ من هنگام نبودن من، ای کفایت کنندهٔ من در تنهایی، ای همدم من در بیمناکی، تو پوشانندهٔ برهنگی من هستی.

پس سپاس مخصوص توست و تو لغزشم را نادیده می گیری؛ پس تو را سپاس می گویم و تو نیروبخش در افتادگی ام هستی.

فَلَکَ الْحَمْدُ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاسْتُرْ عَوْرَتی وَأمِنْ رَوْعَتی وَاَقِلْ عَثْرَتی وَاصْفَحْ عَنْ جُرْمی وَتَجاوَزْ عَنْ سَیِّئاتی فی اَصْحابِ الْجَنَّهِ وَعْدَ الصِّدْقِ الَّذی کانُوا یُوعَدُونَ.

پس ستایش سزاوار توست، بر محمد و خاندانش درود فرست و برهنگی مرا بپوشان و ترس و بیم مرا امان بده، لغزشم را نادیده بگیر و از گناهم چشم پوشی نما (۲) و در میان یاران بهشت از بدی هایم درگذر. [همانا بهشت] وعدهٔ راستینی است که به آنان وعده داده شده بود.

۱- . اقتباس از آیه ۱۱۱، سورهٔ اسراء.

۲- . آگاهی فراعقلی (Trans-Rational Knowing): فرارفتن از عقلانیت و بهره گیری از حالات گوناگون هشیاری مانند مراقبه و نیایش منجر به این آگاهی می گردد. خواندن این دعا و توجه به مضامین آن مانند طلب عفو و امان خواهی از خالق و غیره از مصادیق این نوع آگاهی می باشد (مهرابی، هوش معنوی و مقیاس های سنجش آن، ص ۲۱۰). نیایشگر می تواند با آموزه های این دعا افکار درون خود را آرام و متعادل نماید و راه صحیح آگاهی یابی معنوی را پیدا کند؛ البته برای رسیدن به وضعیت مطلوب در امور زندگی دو عمل باید صورت گیرد: یکی تلاش برای تحقق امر خارجی و دیگری حفظ آرامش درونی و ارتقاء آگاهی و برخورد صحیح با مسائل زندگی، دعا با نگاه جدید می تواند به عمل بیرونی جهت صحیح دهدبدین گونه که الگوی شناختی نیایشگر را تصحیح کند تا آرامش روانی وی حفظ و آگاهی ونگرش نیایشگر ارتقاء یابد.

نیایش دهم: دعای هر روز ماه رجب

خداوند در جایگاه ستایش

اَللّهُمَّ یـا ذَاالْمِنَنِ السّابِغَهِ وَالْآلاـءِ الْوازِعَهِ والرَّحْمَهِ الْواسِـعَهِ وَالْقُـدْرَهِ الْجـامِعَهِ وَالنِّعَمِ الْجَسـیمَهِ وَالْمَواهِبِ الْعَظیمَهِ وَالْأَیادِی الْجَمیلَهِ والْعَطایَا الْجَزیلَهِ یا مَنْ لا یُنْعَتُ بِتَمْثیلٍ وَلا یُمَثَّلُ بِنَظیرٍ وَلا یُطْلَبُ بِظَهیرٍ.

خداوندا! ای صاحب بخشش های کامل و نعمت های گسترده و مهربانی بیکران و قدرت تمام و برکت های بزرگ و موهبت های شکوهمند و کمک های زیبا و عطاهای فراوان. ای آن که با مثال وصف نمی شود و برای مثال زدن همانندی برایش پیدا نمی شود و پشتیبانی برای او درخواست نمی گردد.

یا مَنْ خَلَقَ فَرَزَقَ وَاَلْهَمَ فَاَنْطَقَ وَابْتَدَعَ فَشَرَعَ وَعَلا فَارْتَفَعَ وَقَدَّرَ فَاَحْسَنَ وَصَوَّرَ فَاَتْقَنَ وَاحْتَجَّ فَاَبْلَغَ وَاَنْعَمَ فَاَسْبَغَ وَاَعْطی فَاَجْزَلَ وَمَنَحَ فَاَفْضَلَ یا مَنْ سَما فِی الْعِزِّ فَفاتَ نَواظِرَ الْأَبْصارِ وَدَنا فِی الُّلطْفِ فَجازَ هَواجِسَ الْأَفْکارِ.

ای آن که آفریـده و روزی داده و الهـام نموده و به سـخن درآورده، از نو ظهوری را آغـاز نموده و والاـ شـده و والاتر گشـته، انـدازه گیری نموده و زیباساخته و با محکم کاری صورتگری نموده و برهان اقامه کرده و رسانیده، به طور گسترده نعمت داده و تکمیل فرموده و بخشش برتر داشـته است. ای آن که چنان بر بلنـدای عزت رسـیده که دیدگان بینا به او راه نیافته و چنان با ظرافت و لطافت نزدیک شده که از خیال پروری اندیشه ها فراتررفته. (۱)

یـا مَنْ تَوَحَّدَ بِالْمُلـکِ فَلانِـدَّ لَهُ فی مَلَکُوتِ سُـلْطانِهِ وَتفَرَّدَ بِالْآلاـءِ وَالْکِبْرِیاءِ فَلا ضِـدَّ لَهُ فی جَبَرُوتِ شَأْنِهِ یا مَنْ حارَتْ فی کِبْرِیاءِ هَیْبَتِهِ دَقایِقُ لَطائِفِ الْأَوْهامِ وَانْحَسَرَتْ دُونَ اِدْراکِ عَظَمَتِهِ خَطایِفُ اَبْصارِ الْأَنامِ.

ای آن که فرمـانروایی یگـانه داشـته و در قلمرو حکومتش رقیبی نداشـته و در نعمت هـا و عظمت ها یکه تاز بوده و در شـکوه شأن و منزلت مخالفی ندارد. ای آن که در بزرگواریِ هیبت و دقت در نکته سـنجی هایش وَهم ها متحیر گردیده، برای درک کمترین بزرگی او دیدگان مردم بُهت زده و ضعیف شده.

۱- . نفی آراء اشاعره در ارتباط با رؤیت خدا: این گروه قائلند خداوندقابل تصور است و دیده می شود.

علل ستایش خدا

یـا مَنْ عَنَتِ الْوُجُوهُ لِهَیْبَتِهِ وَخَضَعَتِ الرِّقابُ لِعَظَمتِهِ وَوجِلَتِ الْقُلُوبُ مِنْ خیفَتِهِ اَسْئَلُکَ بِهـذِهِ الْمِدْحهِ الَّتی لا تَنْبَغی اِلاَّ لَکَ وَبِما وَاَیْتَ بِهِ عَلی نَفْسِکَ لِداعیکَ مِنَ الْمُؤْمِنینَ وَبِما ضَمِنْتَ الْاِجابَهَ فیهِ عَلی نَفْسِکَ لِلدَّاعینَ. یا اَسْمَعَ السَّامِعینَ وَاَبْصَرَ النَّاظِرینَ وَاَسْرَعَ الْحاسِبینَ یا ذَا الْقُوَّهِ الْمَتینِ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ خاتَمِ النَّبِیّینَ وَعَلی اَهْلِ بَیْتِهِ.

ای آنکه صورت ها دربرابر هیبت او تسلیم گشته (۱) و درقبال عظمت او گردن ها کج شده و از بیم او دل ها هراسان شده. از تو می خواهم به خاطر ستایشی که تنها تو سزاواری و به خاطر آنچه به نیایشگران با ایمان وعده داده ای به آنچه ضمانت فرموده ای برای اجابت و پذیرش نیایش کنندگان [اقدام فرما]. ای شنواترین شنوندگان! ای بیناترین بینندگان و زودرس ترین حسابرسان! ای صاحب توان محکم و استوار، بر محمد خاتم پیامبران و خاندانش درود فرست.

وَاقْسِمْ لی فی شَهْرِنا هذا خَیْرَ ما قَسَمْتَ وَاحْتُمْ لی فی قَضآئِکَ خَیْرَ ما حَتَمْتَ وَاخْتِمْ لی بِالسَّعادَهِ فیمَنْ خَتَمْتَ وَاَحْینی ما اَحْیَیْتَنی مَوْفُوراً وَاَمِتْنی مَسْرُوراً وَمَغْفُوراً وَتَوَلَّ اَنْتَ نَجاتی مِنْ مُسائَلَهِ الْبَرْزَخِ وَادْرَأْ عَنّی مُنْکَراً وَنَکیراً وَأَرِ عَیْنی مُبَشِّراً وَبَشیراً وَاجْعَلْ لی اِلی رِضْوانِکَ وَجِنانِکَ مَصیراً وَعَیْشاً قَریراً وَمُلْکاً کَبیراً وَصَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَآلِهِ کَثیراً.

در این ماه، بهترین سهمی که پخش نمودی نصیبم ساز و از آنچه مقدّر فرمودی، بهترین آن را برایم مقرّر فرما و سرانجام کارم را با خوشبختی و از زمرهٔ آنانی قرارم ده که عاقبتشان را ختم به خیر کردی، تا هنگامی که مرا زنده نگاهداشتی وسعت و فراوانی در زندگی من مقدّر فرما و مرا شادمان و آمرزیده بمیران. (۲) مرا از بازجویی عالم برزخ نجات ده، نکیر و منکر را از من دور نما.

۱- . (و عَنَتِ الوُجوهُ لِلحیِّ القَیُّوم و قَد خَابَ مَن حَمَلَ ظُلماً(؛ (طه: ۱۱۱).

۲- . شناختی: (cognitive) از ابعاد روان شناسی شخصیت سالم، ویژگی های شناختی می باشد ازمصداق های این شناخت قبول حاکمیت و قدرت خالق بر همهٔ امور است. افراد معتقد به آموزهٔ دینی حوادث زندگی را می پذیرند، حتی اگر برای آنها سخت و مشکل باشد (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص ۲۳۳)؛ بنابراین قبول قدرت و سلطنت الهی یکی ازنگرشهای شخصیت سالم است که نیایشگر با خواندن دعا و باور آن، مسائل زندگی را راحت تر قبول می نماید و این پذیرش سبب می شود فرد از بهداشت روانی بهتری برخوردار شود. همچنانکه قبول قضاوقدر باعث پذیرش برخی اتفاقات می شود و بین این پذیرش با آرامش روان رابطهٔ معناداری وجود دارد؛ ولی باید دانست، برخی از حوادث، مصداق قضاوقدر الهی نیست؛ بلکه به دلیل رعایت نکردن وظایف شخص وجامعه بوده و جایگزین کردن چنین اموری در مصداق قضاوقدر خطاست. در دعابه قبول مقدرات عاقبت بخیری و شادمانی که نتیجه پذیرش مقدرات هست توجه ویژه شده است.

فرشتگان بشارت دهنده را در دیده ام بنما، راهم را به سوی بهشت و رضوان خودت و [در آنجا با] زندگی روشن و فرمانروایی بزرگ قرار ده، درود فراوان بر محمد و خاندانش بفرست.

نیایش یازدهم: دعای هر روز ماه رجب

دو مولود ماه رجب

اَللَّهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ بِالْمَوْلُودَیْنِ فی رَجَبٍ مُحَمَّدِ بْنِ عَلیٍّ الثّانی وَابْنِهِ عَلِیِّ بْنِ مُحَمَّدٍ الْمُنْتَجَبِ وَاَتَقَرَّبُ بِهِما اِلَیْکَ خَیْرَ الْقُرَبِ یا مَنْ اِلَیْهِ الْمَعْرُوفُ طُلِبَ وَفیما لَدَیْهِ رُغِبَ.

خداوندا! از تو می خواهم به حق دو مولود در ماه رجب، محمد بن علی دوم و فرزند برگزیدهٔ او علی بن محمد، و به برکت آن دو بزرگوار با بهترین نزدیکی به سوی تو تقرّب می جویم. ای آنکه خوبی و نیکی از او خواسته شود و بدانچه نزد اوست رغبت می شود.

اَسْئَلُکَ سُؤالَ مُقْتَرِفٍ مُذْنِبٍ قَدْ اَوْبَقَتْهُ ذُنُوبُهُ وَاَوْثَقَتْهُ عُیُوبُهُ فَطالَ عَلَی الْخَطایا دُؤُبُهُ وَمِنَ الرَّزایا خُطُوبُهُ یَسْئَلُکَ التَّوْبَهَ وَحُسْنَ الْأَوْبَهِ وَالنُّزُوعَ عَنِ الْحَوْبَهِ وَمِنَ النّارِ فِکاکَ رَقَبَتِهِ وَالْعَفْوَ عَمّا فی رِبْقَتِهِ فَاَنْتَ مَوْلایَ اَعْظَمُ اَمَلِهِ وَثِقَتِهِ.

از تو می خواهم مانند خواستهٔ شخص خطاکار و گناهکاری که گناهانش او را به نابودی کشانده و کاستی هایش او را به زنجیر نشانده و عادت، او را بر گناهان طولانی رسانده و به دلیل بلاها و سختی ها در مشکل فرومانده است.

از تو درخواست می نماید توبه و بازگشتی زیبا و جدایی و دوری از نافرمانی را و رهایی جانش از آتش را و بخشش آنچه بر گردنش هست؛ پس تو ای مولا و سرور من بزرگ ترین آرزو و تکیه گاهش هستی.

اَللّهُمَّ واَسْئَلُکَ بِمَسائِلِکَ الشَّریفَهِ وَ وَسائِلِکَ الْمُنیفَهِ اَنْ تَتَغَمَّدَنی فی هذَا الشَّهْرِ بِرَحْمَهٍ مِنْکَ واسِعَهٍ وَنِعْمَهٍ وازِعَهٍ وَنَفْسٍ بِما رَزَقْتَها قانِعَهٍ اِلی نُزُولِ الْحافِرَهِ وَمَحَلِّ الْأخِرَهِ وَما هِیَ اِلَیْهِ صائِرَهٌ.

خداوندا! به حقّ درخواست های شرافتمندانه و دستاویزهای والایت، از تو می خواهم که در این ماه با بخشایش گسترده و نعمت منتشرشده از جانب خود، مرا فراگیری؛ و جانی عطا فرمایی که به آنچه روزیش داده ای و به فرودآمدن در گودی قبر و منزل آخرت و آنچه نفس به سویش برمی گردد، قانع گردد. (۱)

۱- . نیاز به باور مذهبی (Religious belief needds): از جمله نیازهای معنوی باورهای مذهبی بوده قبول معاد وعدم ترس از مرگ از مؤلفه های این نیاز می باشد. (شجاعی، «نظریه نیازهای معنوی از دیدگاه اسلام و تناظر آن با سلسله مراتب انگیزه های مازلو»، ص ۹۴) اگر نیایشگر با خواندن دعا، الگوی فکری خاصی دربارهٔ مرگ و جهان ابدی پیدا کند و به شرط باور آن، بر رفتار و گفتارش تأثیر گذارد و دربرابر مسائل زندگی برخورد واقع بینانه و مناسب تری خواهد داشت. به عبارت دیگر، قبول معاد در نوع برخورد رفتار با مسائل زندگی مؤثر است و نترسیدن از مرگ برای آرامش روانی فرد مؤثر است.

نیایش دوازدهم: دعا برای رفع گرفتاری ها

یـا مَنْ اَظْهَرَ الْجَمیـلَ وَ سَتَرَ الْقَبیـحَ یـا مَنْ لَمْ یُؤاخِـذْ بِالْجَریرَهِ وَ لَمْ یَهْتِکِ السِّتْرَ یا عَظیمَ الْمَنِّ یا کَریمَ الصَّفْحِ یا حَسَنَ التَّجاوُزِ یا واسِعَ الْمَغْفِرَهِ یا باسِطَ الْیَدَیْنِ بِالرَّحْمَهِ یا مُنْتَهی کُلِّ نَجْوی وَیا غایَهَ کُلِّ شَکْوی یا عَوْنَ کُلِّ مُسْتَعینٍ یا مُبْتَدِاً بِالنِّعَمِ قَبْلَ اِسْتِحْقاقِها. یا رَبّاهُ (عشر مرات) یا سَیِّداهُ (عشر مرات) یا مَوْلاهُ (عشر مرات) یا غایَتاهُ (عشر مرات) یا مُنْتَهی رَغْبَتاهُ (عشر مرات).

ای آن که زیبایی را آشکار کرده ای و زشتی را پوشانـده ای! ای آن که با جرم مؤاخـذه نکرده و پرده دری نمی کنی! ای آن که بخشـشت بزرگ و چشم پوشـیت کریمانه و گذشـتت زیبا و آمرزشت گسترده است! ای گشایندهٔ دست ها با بخشایش! ای پایان همـهٔ رازها، ای سـرانجام همـهٔ شـکایت ها! ای یاور همهٔ یاورخواهان! ای آغازگر نعمت ها پیش از آنکه اسـتحقاق آن را داشته باشند!.

پروردگارا! (ده مرتبه)، ای سرور من! (ده مرتبه) ای آقای من! (ده مرتبه)، ای هدف من! (ده مرتبه)، ای نهایت آرزوی من! (ده مرتبه).

اسمای الهی کلید گشایش کار

اَسْـئَلُکَ بِحَقِّ هذِهِ الْاَسْـماءِ وَبِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَالِهِ الطّاهِرینَ عَلَیْهِمُ السَّلامُ اِلاّ ما کَشَـفْتَ کَرْبی وَنَفَّسْتَ هَمّی وَفَرَّجْتَ غَمّی وَاَصْـلَحْتَ حالی وتدعو بعد ذلک بما شـئت و تسأل حاجتک ثمّ تضع خدّک الأیمن علی الأرض وتقول مأه مره فی سـجودک یا مُحَمَّدُ یا عَلِیُّ یا عَلِیُّ یا مُحَمَّدُ اِکْفِیانی فَاِنَّکُما کافِیایَ وَانْصُـرانی فَاِنَّکُما ناصِرایَ وتضع خدک الأیسر علی الأرض وتقول مأه مره ادرکنی وتکررها کثیراً وتقول الغوثَ، الغوثَ، الغوثَ حتی ینقطع نفسک وترفع رأسک فانّ اللّه بکرمه یقضی حاجتک ان شاءاللّه.

از تو می خواهم به حق این نـام هـا و به حق محمـد و خانـدان پاکش، درود بر همـهٔ آنان باد، ناراحتیم را برطرف و انـدوهم را زایل و گشایش کار و حالم را شایسته گردانی. [پس از این هرچه

خواسته داری بخواه و نیازت را درخواست کن. آنگاه گونـهٔ راست را بر زمین نهاده و درحال سـجده یک صد بار می گویی: «ای محمد، ای علی، ای علی، ای محمد»؛ مرا کفایت کنید که شـما کفایت کنندهٔ من هستید و یاریم کنید که شما یاری کنندهٔ من هستیـد، [گونـهٔ چپ خود را بر زمین نهـاده و یکصـد بـار می گویی:] «اَدرِکنی» مرا دریـاب [و بیشـتر تکرار می کنی و می گـویی] «الغُـوثُ»؛ پنـاهم ده، پنـاهم ده، [تـا نَفَس قطع شود و سـر از سـجده برداری، پس محققـاً خداونـد بـا کرمش نیـازت را برآورده می سازد].

نیایش سیزدهم: دعا برای همگان

الگوی نوع دوستی

اِلهی بِحَقِّ مَنْ ناجاکَ وَبِحَقِّ مَنْ دَعاکَ فِی الْبَرِّ وَالْبَحْرِ تَفَضَّلْ عَلی فُقَراءِ الْمُؤْمِنینَ وَالْمُؤْمِناتِ بِالْغِناءِ وَالثَّرْوَهِ وَعَلی مَرْضَی الْمُؤْمِنینَ والْمُؤْمِناتِ بِالشِّفاءِ وَالصِّحهِ وَعَلی اَحْیاءِ الْمُؤْمِنینَ وَالْمُؤْمِناتِ بِاللُّطْفِ وَالْکَرَمِ وَعَلی اَمْواتِ الْمُؤْمِنینَ وَالْمُؤْمِناتِ بِالْمَغْفِرَهِ وَالرَّحْمَهِ وَعَلی غُرَباءِ الْمُؤْمِنینَ وَالْمُؤْمِناتِ بِالرَّدِّ اِلی اَوْطانِهِمْ سالِمینَ غانِمینَ بِمُحَمَّدٍ وَآلِهِ اَجْمَعینَ.

خدایا! به حقّ آن که با تو به نجوا نشسته و به حقّ آن که تو را در خشکی و دریا خوانده، بر نیازمندان مرد و زنِ باایمان بی نیازی و دارایی عطا کن و بر بیماران از مرد و زن با ایمان شفا و تندرستی عنایت فرما و بر زنده های آنان لطف و کرم فرما و بر مرده هایشان آمرزش و بخشش روا دار و به حقّ محمد و خاندانش غریبان را به سلامتی و با دست پر به زادگاهشان بازگردان.

نیایش چهاردهم: دعا برای حوائج مهم همگان

طلب توفیق الهی برای همه

اَللَّهُمَّ ارْزُقْنا تَوْفیقَ الطّاعَهِ وَبُعْدَ الْمَعْصِیَهِ وَصِدْقَ النِّیَّهِ وَعِرْفانَ الْحُرْمَهِ وَاَکْرِمْنا بِالْهُدی وَالْإِسْتِقامَهِ.

خداوندا! توفیق فرمان بری و دوری از نافرمانی و راستی و درستیِ نیّت و شناخت حرمت و منزلت را روزی ما فرما، ما را با راهیابی و پایمردی [در راه دین] کرم فرما. (۱)

وَسَدِّدْ اَلْسِنَتَنا بِالصَّوابِ وَالْحِکْمَهِ وَامْلَأْ قُلُوبَنا بِالْعِلْمِ وَالْمَعْرِفَهِ وَطَهِّرْ بُطُونَنا مِنَ الْحَرامِ وَالشُّبْهَهِ وَاکْفُفْ اَیْدِیَنا عَنِ الظُّلْمِ وَالسَّرِقَهِ.

زبان های ما را به درستی و حکمت محکم نما، دل هایمان را با دانش و شناخت آکنده فرما، شکم های ما را از [طعام] حرام و شبهه ناک پاک نما، دستانمان را از ستم و دزدی بازدار.

وَاغْضُضْ اَبْصارَنا عَنِ الْفُجُورِ وَالْخِیانَهِ وَاسْدُدْ اَسْماعَنا عَنِ اللَّغْوِ وَالْغَیْبَهِ.

چشمانمان را از گناه و خیانت حفظ نما، و گوش هایمان را از شنیدن سخن بیهوده و غیبت بازدار.

وَتَفَضَّلْ عَلی عُلَمائِنا بِالزُّهْدِ وَالنَّصیحَهِ وَعَلَی الْمُتَعَلِّمینَ بِالْجُهْدِ وَالرَّغْبَهِ.

بر دانشمندان ما با بی اعتنایی به دنیا و خیرخواهی و بر فراگیران دانش سخت کوشی و اشتیاق تفضل فرما.

وَعَلَی الْمُسْتَمِعینَ بِالْإِتِّباعِ وَالْمَوْعِظَهِ وَعَلی مَرْضَی الْمُسْلِمینَ بِالشِّفاءِ وَالرّاحَهِ وَعَلی مَوْتاهُمْ بِالرَّأْفَهِ

۱- . درستکاری (honesty): از اصول چهارگانه هوش اخلاقی در مدیریت درستکاری می باشد.مقصودازدرستکاری هماهنگی بین اعتقاد درست باعمل می باشدومقصوداز هوش اخلاقی یعنی توانایی تشخیص درست از اشتباه می داند که با اصول جهانی سازگار است و زیربنای موفقیت می باشد (سیادت، «بررسی مقایسه ای ابعاد هوش اخلاقی از دیدگاه دانشمندان با قرآن»، ش۴، ص ۱۰۰). امام درستکاری را در قالب الگوی جامع به نام « طاعت و دوری معصیت» مطرح می نمایند؛ اطاعت ازقوانین الهی، بهترین مصداق درستکاری است که اگر نیایشگر آنها را به کار ببرد، اشتباهات او کم می شود و با رعایت اصول دیگر از هوش اخلاقی والاتری برخوردار خواهد شد. البته درستکاری نزد امام، افزون بر آثار دنیوی، جایگاه اخروی هم دارد و جامعیت اسلام را نشانگر است. نکتهٔ دیگر آنکه، مبنای درستکاری نزد ما براساس معیاری است که خالق آن را بیان کرده و نگاهی قدسی به رفتار دارد؛ ولی نزد متخصصان تنها توجه به فعل مد نظر است.

وَالرَّحْمَهِ.

بر شنوندگان به پیروی و پندگیری و بر بیماران مسلمانان تندرستی و آسایش و بر مردگان آنان مهربانی و بخشایش ترحم فرما.

وَعَلی مَشایِخِنا بِالْوِقارِ وَالسَّکینَهِ وَعَلَی الشَّبابِ بِالْإِنابَهِ وَالتَّوْبَهِ وَعَلَی النِّساءِ بِالْحَیاءِ وَالْعِفَّهِ وَعَلَی الْأَغْنِیاءِ بِالتَّواضُعِ وَالسِّعَهِ.

و بر سالمندان ما وقار و متانت و بر جوانان توبه و بازگشت از گناه و بر زنان شرم و پاکدامنی و بر ثروتمندان فروتنی و گشاده دستی

وَعَلَی الْفُقَراءِ بِالصَّبْرِ وَالْقَناعَهِ وَعَلَی الْغُزاهِ بِالنَّصْرِ وَالْغَلَبَهِ وَعَلَی الْأُسَراءِ بِالْخَلاصِ وَالرّاحَهِ

و بر نیازمندان بردباری (۱) و قناعت و بر رزمندگان یاری و پیروزی و بر اسیران رهایی و آرامش.

وَعَلَی الْأُمَراءِ بِالْعَدْلِ وَالشَّفَقَّهِ وَعَلَی الرَّعِیَّهِ بِالْإِنْصافِ وَحُسْنِ السّیرَهِ.

و بر فرمانروایان عدالت و مهربانی و بر فرمان برداران میانه روی و روش نیکو مرحمت فرما. (۲)

وَبارِکْ لِلْحُجّاجِ وَالزُّوّارِ فِی الزّادِ وَالنَّفَقَهِ وَاقْضِ ما اَوْجَبْتَ عَلَیْهِمْ مِنَ الْحَجِّ وَالْعُمْرَهِ بِفَضْلِکَ وَرَحْمَتِکَ یا اَرْحَمَ الرّاحِمینَ.

برای حاجیان و زائران در توسعه و هزینه برکت ده. حجّ و عمره ای را که بر آنان واجب کردی، با فضل و مهربانی خود میّسر فرما، ای مهربان ترین مهربانان به تو امیدوارم.

۱- . بردباری (tolerance): توجه به حقوق افرادحتی مخالفان ورفتاردرست باآنان رابردباری گویندکه از اصول هفت گانه هوش اخلاقی می باشد. متخصصان معتقدند بردباری در نحوه روابط و رفتار فردی و اجتماعی مؤثر می باشد. برتری کلام حضرت، صبر در هنگام فقر است زیرا در این حالت انسان صبر بیشتری لازم دارد و امام متذکر این امر شده است. نیایشگر با خواندن دعا و توجه به معنا می یابد که از خدا چه بخواهد.

۲- . انصاف (fairness): انتخاب عقلانی و عمل به شیوه منصفانه را انصاف می گویند. این امر از اصول هفت گانه هوش اخلاقی بوده که مؤثر در نحوه رفتارهای ما می باشد (همان: ۱۰۱) و مدنظر حضرت بوده؛ اگر نیایشگر با خواندن دعا باور به انصاف وی بیشتر گردد این امر سبب ارتقا هوش اخلاقی شده که در زندگی وی مؤثر است.

نیایش پانزدهم: دعا در قنوت نماز

اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَکْرِمْ اَوْلِیائَکَ بِإِنْجازِ وَعْدِکَ وَبَلِّغْهُمْ دَرَکَ ما یَأْمُلُونَهُ مِنْ نَصْرِکَ وَاکْفُفْ عَنْهُمْ بَأْسَ مَنْ نَصَبَ الْخِلافَ عَلَیْکَ وَتَمَرَّدَ بِمَنْعِکَ عَلی رُکُوبِ مُخالَفَتِکَ وَاسْتَعانَ بِرِفْدِکَ عَلی فَلِّ حَدِّکَ وَقَصَدَ لِکَیْدِکَ بِاَیْدِکَ وَوَسِعْتَهُ حِلْماً لِتَأْخُذَهُ عَلی جَهْرَهٍ وَتَسْتَأْصِلَهُ عَلی عِزَّهٍ

خداوندا! بر محمّد و خاندانش درود فرست و دوستانت را با وعده قطعی گرامی بدار و آنان را به درک آنچه از یاریت آرزو دارند برسان، از آنان بازدار خطر کسی که به مخالفت تو برخواسته و به نهی و منع تو سوار بر مَرکب ضدیت و سرکشی شده و از مدارای تو بر گُسستن حد و قانون تو یاری جسته و آهنگ نیرنگ به تو نموده با دستان خودت [که به او نیرو داده ای] و با بردباریت به او میدان دادی، تا آشکارا او را برگیری، یا با پیروزی او را ریشه کن نمایی. (۱)

فَإِنَّکَ اَللَّهُمَّ قُلْتَ وَقَوْلُکَ الْحَقُّ: حَتّی اِذا اَخَذَتِ الْأَرْضُ زُخْرُفَها وَازَّیَّنَتْ وَظَنَّ اَهْلُها اَنَّهُمْ قادِرُونَ عَلَیْها اَتیها اَمْرُنا لَیْلاً اَوْ نَهاراً فَجَعَلْناها حَصیداً کَاَنْ لَمْ تَغْنَ بِالْأَمْسِ کَذلِکَ نُفَصِّلُ الْایاتِ لِقَوْمٍ یَتَفَکَّرُونَ.

خداوندا! تو فرموده ای و فرمایش تو حق است: «آنگاه که زمین زیورش را بگیرد و بیاراید و اهل زمین گمان کنند که آنها بر [استفادهٔ از آن زیورها] توانا هستند، دستور ما شب یا روز فرا می رسد؛ پس قرار می دهیم آن را درو شده، چنانکه گویی دیروز چیزی نداشته است. این چنین شرح می دهیم نشانی ها را بر گروهی که می اندیشند».

خشم و انتقام الهی

وَقُلْتَ: فَلَمَّا اسَفُونَا انْتَقَمْنا مِنْهُمْ وَاِنَّ الْغایَهَ عِنْدَنا قَدْ تَناهَتْ وَاِنَّا لِغَضَبِکَ غاضِبُونَ وَاِنَّا عَلی نَصْرِ الْحَقِّ مُتَعاصِبُونَ وَاِلی وُرُودِ اَمْرِکَ مُشْتاقُونَ وَلِاِنْجازِ وَعْدِکَ مُرْتَقِبُونَ وَلِحُلُولِ وَعیدِکَ بِأَعْدائِکَ مُتَوَقِّعُونَ.

فرمودی: «پس زمانی که ما را به خشم آورند انتقام از آنها می گیریم» حقاً که مدت نزد ما

۱- . مشارکت مذهبی (religious participation): رفتارهای مذهبی که شامل حضور در جلسات مذهبی، مطالعهٔ متون مذهبی و دعای فردی از مصادیق مشارکت مذهبی می باشد (شجاعی، «نظریه نیازهای معنوی از دیدگاه اسلام و تناظر آن با سلسله مراتب انگیزه های مازلو»: ، ش۱، ص ۹۰). رفتار و گفتار حضرت الگوی جامع این امر بوده؛ زیرا استفاده از آیات دال بر مطالعهٔ متن مقدس قرآنی است و دعا در قنوت الگوی جامع رفتاری است؛ بنابراین نیایش، نماز خواندن و دعا در نماز ازجمله مصادیق مشارکت های مذهبی می باشد و تحقیقات متعددی تأثیر هرعمل راجداگانه در سلامت جسم و روان تأیید کرده اند.

پایان پذیرفت و ما برای [اجرای فرمان] خشم تو خشمگین هستیم و برای یاری حق پایداریم و به رسیدن فرمانت مشتاقیم و به وفاکردن وعدهٔ تو چشم به راه هستیم و به فرودآمدن عذاب تو بر دشمنانت چشم انتظاریم.

اَللّٰهُمَّ فَاَذِّنْ بِذلِکَ وَافْتَحْ طُرُقاتِهِ وَسَهِّلْ خُروُجَهُ وَوَطِّأْ مَسالِکَهُ وَاشْرَعْ شَرایِعَهُ وَاَیِّدْ جُنُودَهُ وَاَعْوانَهُ وَبادِرْ بَأْسَکَ الْقَوْمَ الظّالِمینَ وَابْسُطْ سَیْفَ نَقِمَتِکَ عَلی اَعْدائِکَ الْمُعانِدینَ وَخُذْ بِالثّارِ اِنَّکَ جَوادٌ مَکّارٌ.

خداوندا! به این رویداد اجازت فرما، و راه های آن را باز نما.

و خروج او (امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف) را آسان و راه و روش او را آماده گردان و راهکارش را امضا و سپاه و یارانش را یاری فرما (۱) و بر گروه ستمگران عذابت را زودتر برسان و شمشیر انتقام و خونخواهیت را بر دشمنان لجوج و عنود بگستران و انتقام گیر که تو بسیار بخشنده و چاره سازی.

۱- . نفی آرای فرقه های غیرامامیه مانند جعفریه که فرزند امام حسن عسگری را مهدی موعود نمی دانند؛ اگرچه اصل ظهور امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف و پرشدن جهان از ظلم و جور و اینکه ظهورکننده از نسل زهراست را می پذیرند (مجلسی، مهدی موعود، ص ۱۲۵۷).

نیایش شانزدهم: دعایی دیگر در قنوت نماز

شناخت صفات الهی

اَللَّهُمَّ مالِکَ الْمُلْکِ تُؤْتِی الْمُلْکَ مَنْ تَشاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْکَ مِمَّنْ تَشاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشاءُ وَتُذِلُّ مَن تَشاءُ بِیَدِکَ الْخَیْرُ اِنَّکَ عَلی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ یا ماجِدُ یا جَوادُ یا ذَاالْجَلالِ وَالْاِکْرامِ یا بَطَّاشُ یا ذَا الْبَطْشِ الشَّدیدِ یا فَعَّالاً لِما یُریدُ یا ذَا الْقُوَّهِ الْمَتینِ یا رَؤُفُ یا رَحیمُ یا لَطیفُ یا حَیُّ حینَ لا حَیَّ.

خداوندا! تو صاحب هستی، دارایی را به هرکه می خواهی می دهی و دارایی را از هر که خواهی برمی گیری، هرکسی را خواهی عزت بخشی و هرکه را خواستی خوار گردانی، نیکی در دست قدرت توست، همانا تو بر همه کار توانایی. (۱)

ای بزرگوار، ای بخشنده، ای صاحب شکوه و کرامت، ای بسیار سختگیر، ای صاحب دلیری و دلاوری سخت، ای انجام دهندهٔ هرچه اراده فرماید، ای صاحب نیروی استوار، ای مهربان بنده نواز، ای آگاه به اسرار، ای زنده آن گاه که زنده ای وجود ندارد.

آثار اسمای الهی در انجام امور

اَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الْمَخْزُونِ الْمَکْنُونِ الْحَیِّ الْقَیُّومِ اَلَّذی اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فی عِلْمِ الْغَیْبِ عِنْدَکَ لَمْ یَطَّلِعْ عَلَیْهِ اَحَدٌ مِنْ خَلْقِکَ.

بارالها! از تو می خواهم به آن نام نهفتهٔ پنهان، زندهٔ ازلی ابدی که در دانش مخفی نزد خودت [آن نام را] خاص خود قراردادی و هیچ یک از آفریدگانت از آن آگاهی ندارند.

وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی تُصَوِّرُ بِهِ خَلْقَکَ فِی الْاَرْحامِ کَیْفَ تَشاءُ وَبِهِ تَسُوقُ اِلَیْهِمْ اَرْزاقَهُمْ فی اَطْباقِ الظُّلُماتِ مِنْ بَیْنِ الْعُرُوقِ وَالْعِظامِ.

از تو می خواهم به نامی که با آن آفریدگانت را در رحم ها هرگونه که خواهی شکل می دهی (۲) و با آن روزی آنان را در چندین طبقه از تاریکی ها از میان رگ ها و استخوان ها برایشان آماده می سازی.

۱- . (قُلِ اللّهمَ مالِکَ المُلک...(؛ (آل عمران: ۲۶) حضرت از آن اقتباس کرده.

۲- . (هُوَ الذی یُصوِّرُکم فی الاَرحام کَیف یَشاء(؛ (آل عمران: ۶).

وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی اَلَّفْتَ بِهِ بَیْنَ قُلوُبِ اَوْلِیائِکَ وَاَلَّفْتَ بَیْنَ الثَّلْجِ وَالنّارِ لا هذا یُذیبُ هذا وَلا هذا یُطْفی هذا.

از تو می خواهم به نامی که با آن دل های دوستانت را به هم پیوستی (۱) و میان یخ و آتش پیوند زده ای، نه این، آن را آب می کند و نه آن، این را خاموش می کند.

وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی کَوَّنْتَ بِهِ طَعْمَ الْمِیاهِ.

از تو می خواهم به نامی که با آن مزهٔ آب ها را پدیدار آوردی.

وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی اَجْرَیْتَ بِهِ الْماءَ فی عُرُوُقِ النَّباتِ بَیْنَ اَطْباقِ الثَّری وَسُقْتَ الْماءَ اِلی عُرُوُقِ الْأَشْجارِ بَیْنَ الصَّخْرَهِ الصَّمّاءِ.

از تو می خواهم به نامی که با آن آب را در ریشه های گیاهان میان طبقه های خاک جاری ساخته ای و آب را در ریشه های درختان میان سنگ خارا روان داشته ای.

وَاَسئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی کَوَّنْتَ بِهِ طَعْمَ الثِّمارِ وَاَلْوانَها.

از تو می خواهم به نامی که با آن مزهٔ میوه ها و رنگ آنها را پدید آورده ای.

وَاَسْئَلُکَ بِاْسمِکَ الَّذی بِهِ تُبْدِئُ وَتُعیدُ.

از تو می خواهم به نامی که با آن آغاز می کنی و باز می گردانی.

وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الْفَرْدِ الْواحِدِ الْمُتَفَرِّدِ بِالْوَحْدانِیَّهِ الْمُتَوَحِّدِ بِالصَّمَدانِیَّهِ.

از تو می خواهم به آن نامِ واحد و یکتا که در یکتایی بی همتایی و در بی نیازی بی بدیلی.

وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی فَجَّرْتَ بِهِ الْماءَ مِنَ الصَّخْرَهِ الصَّمّاءِ وَسُقْتَهُ مِنْ حَیْثُ شِئْتَ.

از تو می خواهم به نامی که با آن آب را از سنگ سخت و خارا جاری کردی و روان کردی، هرجا که خواستی.

وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی خَلَقْتَ بِهِ خَلْقَکَ وَرَزَقْتَهُمْ کَیْفَ شِئْتَ وَکَیْفَ شاؤُا.

از تو می خواهم به نامی که با آن آفریدگان را آفریدی و هرگونه که خواستی و خواستند روزیشان دادی.

۱- . (اَلَّفِ بین قلوبهم وَ لَو اَنفَقتَ ما فِي الاَرضِ جمیعاً ما اَلَّفت بَینَ قُلوبِهِم وَلکِّنَ اللهَ اَلَّفَ بَینَهُم اِنَّه عَزیز حَکیم(؛ (انفال: ۶۳).

رموز اسمای الهی در استجابت دعا

یا مَن لا یُغَیِّرُهُ الْأَیّامُ وَاللَّیالی اَدْعُوکَ بِما دَعاکَ بِهِ نُوحٌ حینَ ناداکَ فَاَنْجَیْتَهُ وَمَنْ مَعَهُ وَاَهْلَکْتَ قَوْمَهُ وَاَدْعُوکَ بِما دَعاکَ اِبْراهیمُ خَلیلُکَ حینَ ناداکَ فَاَنْجَیْتَهُ وَجَعَلْتَ النّارَ عَلَیْهِ بَرْداً وَسَلاماً وَاَدْعُوکَ بِما دَعاکَ بِهِ مُوسی کَلیمُکَ حینَ ناداکَ فَفَلَقْتَ لَهُ الْبَحْرَ فَاَنْجَیْتَهُ وَبَنی اِسْرائیلَ وَاَغْرَقْتَ فِرْعَوْنَ وَقَوْمَهُ فِی الْیَمِّ وَاَدْعُوکَ بِما دَعاکَ بِهِ عیسی رُوحُکَ حینَ ناداکَ فَنَجَّیْتَهُ مِنْ اَعْدائِهِ وَاِلَیْکَ رَفَعْتَهُ وَاَدْعُوکَ بِما دَعاکَ حَبیبُکَ وَصَفِیُّکَ وَنَبِیُّکَ مُحَمَّدٌ صَلَّی اللَّهُ عَلَیْهِ وَالِهِ فَاسْتَجَبْتَ لَهُ وَمِنَ الْأَحْزابِ نَجَّیْتَهُ وَعَلی اَعْدائِکَ نَصَرْتَهُ وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی اِذا دُعیتَ بِهِ اَجَبْتَ.

ای آنکه روزها و شب ها او را دگرگون نمی سازد، تو را می خوانم به آنچه نوح علیه السلام تو را خوانده، آن هنگام که تو را صدا زد؛ پس او و همراهانش را رهانیدی و مردمش را نابود کردی؛ (۱) تو را می خوانم به آنچه خلیل و دوست تو ابراهیم علیه السلام هنگام صدازدن، تو را خوانده؛ پس او را رهانیدی و آتش را برایش سرد و سلامت نمودی؛ (۲) تو را می خوانم به آنچه موسی کلیم علیه السلامو هم سخن تو، هنگام صدازدن، تو را خوانده؛ پس دریا (رود نیل) را برایش جداجدا ساختی، سپس او و بنی اسرائیل را رهانیدی و فرعون و گروهش را در دریا غرق نمودی؛ (۳) تو را می خوانم به آنچه روح الله، یعنی عیسی علیه السلام هنگام صدازدن، تو را خوانده؛ پس او را از دشمنانش رهانیدی و به سوی خودت بالا بردی؛ تو را می خوانم به آنچه حبیب و دوست و برگزیده و پیامبر تو محمد که درود خدا بر او و خاندانش باد تو را خوانده؛ پس قبول فرمودی و از حزب ها و گروه ها نجاتش داده و بر دشمنانت پیروزش فرمودی. از تو می خواهم به نامی که هرگاه با آن خوانده شوی، قبول فرمایی.

یا مَنْ لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ یا مَنْ اَحاطَ بِکُلِّ شَیْ ءٍ عِلْماً یا مَنْ اَحْصی کُلَّ شَیْ ءٍ عَدَداً یا مَنْ لا تُغَیِّرُهُ الْأَیّامُ وَاللَّیالی وَلا تَتَشابَهُ عَلَیْهِ الْأَصْواتُ وَلا تَخْفی عَلَیْهِ اللُّغاتُ وَلا یُبْرِمُهُ اِلْحاحُ الْمُلِحّینَ اَسْئَلُکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ خِیَرَتِکَ مِنْ خَلْقِکَ فَصَلِّ عَلَیْهِمْ بِاَفْضَلِ صَلَواتِکَ وَصَلِّ عَلی جَمیعِ النَّبِیّینَ وَالْمُرْسَلینَ الَّذینَ بَلَّغُوا عَنْکَ الْهُدی وَاَعْقَدُوا لَکَ الْمَواثیقَ بِالطّاعَهِ وَصَلِّ عَلی عِبادِکَ الصّالِحینَ.

ای آن که آفرینش و دستور از آن اوست، ای آن که دانش او همه چیز را فراگرفته و تعداد همه چیز را برشمرده، ای آن که روزها و شب ها او را دگرگون نمی سازد و صداها بر او مشتبه نمی شود

۱- . (و قالَ نوحُ ربِّ لاتَذَر علیَ الارضِ مِنَ الکافرین دَیّاراً(؛ (نوح: ۲۶).

۲- . (قُلنا یا نارُ کونی بَرداً و سَلاماً عَلی ابراهیم(؛ (انبیاء: ۶۹).

۳- . (و اِذ فَرَّقنا بِکُمُ البَحرَ فَاَنجَیناکُم و اَغرَقنا آلَ فرعون وَ اَنتُم تَنظُرون(؛ (بقره: ۵۰).

و واژه ها برایش پوشیده نمی ماند و اصرارِ اصرارکنندگان او را آرزده نمی سازد. از تو می خواهم بر محمد و خاندان محمد که برگزیدهٔ تو از آفریدگانت است درود فرستی؛ پس درود فرست بر آنان با برترین درودهایت و درود فرست بر همهٔ پیامبران و فرستادگان، کسانی که راه هدایت را از جانب تو رساندند و پیمان های فرمان برداری تو را گره زدند؛ بر همهٔ بندگان شایسته ات درود بفرست.

یا مَنْ لا یُخْلِفُ الْمیعادَ اَنْجِزْلی ما وَعَدْتَنی وَاجْمَعْ لی اَصْحابی وَصَبِّرْهُمْ وَانْصُرْنی عَلی اَعْدائِکَ وَاَعْداءِ رَسُولِکَ وَلا تُخَیِّبْ دَعْوَتی فَاِنّی عَبْدُکَ وَابْنُ عَبْدِکَ وَابْنُ اَمَتِکَ اَسیرٌ بَیْنَ یَدَیْکَ سَیِّدی اَنْتَ الَّذی مَنَنْتَ عَلَیَّ بِهذا الْمَقامِ وَتَفَضَّلْتَ بِهِ عَلَیَّ دُونَ کَثیرٍ مِنْ خَلْقِکَ اَسْئَلُکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُنْجِزَ لی ما وَعَدْتَنی اِنَّکَ اَنْتَ الصّادِقُ وَلا تُخْلِفُ الْمیعادَ وَاَنْتَ عَلی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ.

ای آنکه خُلف وعده نمی کند، به وعده ای که داده ای وفا کن. یارانم را برایم گرد هم آور و بردباریشان ده، مرا بر دشمنانت و دشمنان فرستاده ات یاری فرما و درخواستم را نومید مگردان؛ پس من بندهٔ تو و فرزند بندهٔ تو و فرزند کنیز تو و اسیر پیشگاه تو هستم. آقای من! تویی که با این مقام و جایگاه بر من منّت نهاده ای و از میان آفریدگان فراوانت بر من تفضّل فرموده ای، از تو می خواهم بر محمد و خاندانش درود فرستی و به آنچه وعده فرموده ای وفا نمایی؛ حقاً که تو راستگو بوده و خلف وعده نمی کنی و تو بر هر کاری توانایی.

نیایش هفدهم: دعای حضرت حجت هنگام عبور از وادی السلام

ارزش های معنوی انسان

از امیرالمؤمنین علی علیه السلام نقل شده که حضرت فرمود: گویا قائم را می بینم بر اسب سپیدمویی سوار است و از وادی السّلام به سوی مسجد سهله می رود و در نیایش خود چنین می گوید:

لا اِلهَ اِلَّا اللَّهُ حَقّاً حقّاً لا اِلهَ اِلَّا اللَّهُ ایماناً وَصِدْقاً لا اِلهَ اِلَّا اللَّهُ تَعَبُّداً وَرِقّاً. اَللَّهُمَّ مُعینَ کُلِّ وَحیدٍ وَمُذِلَّ کُلِّ جَبَّارٍ عَنیدٍ اَنْتَ کَهْفی حینَ تُعْیینی الْمَذاهِبُ وَتَضیقُ الْأَرْضُ بِما رَحُبَتْ. اَللَّهُمَّ خَلَقْتَنی وَکُنْتَ عَنْ خَلْقی غَنِیّاً وَلَوْ لا نَصْرُکَ اِیّایَ لَکُنْتُ مِنَ الْمَغْلُوبینَ.

همانا معبودی جز خداوند نیست، صادقانه باور داریم که معبودی جز خداوند نیست، معبودی جز خداوندی که شایستهٔ بندگی و بردگی نیست. خداوندا، تو عزیزکنندهٔ هر مؤمنِ تنها و خوارکنندهٔ هر ستمگر کینه توز هستی، تو پشتیبان من هستی آن گاه که راه ها بر من بسته شود و زمین با همهٔ گستردگی برایم تنگ گردد. خداوندا، مرا آفریدی؛ درحالی که از آفرینش من بی نیاز بودی و اگر یاری تو نبود از شکست خوردگان می شدم. (۱)

یا مُبَعْثِرَ الرَّحْمَهِ مِنْ مَواضِعِها وَمُخْرِجَ الْبَرَکاتِ مِنْ مَعادِنِها وَیا مَنْ خَصَّ نَفْسَهُ بِشُمُوخِ الرَّفْعَهِ، فَاَوْلِیائُهُ بِعِزِّهِ یَعْتَزُّونَ یا مَنْ وَضَعَتْ لَهُ الْمُلُوکُ نیرَ الْمَذَلَّهِ عَلی اَعْناقِهِمْ فَهُمْ مِنْ سَطْوَتِهِ خائِفُونَ.

ای گسترش دهندهٔ مهربانی از جایگاه های آن، و بیرون آورندهٔ برکت ها از معدن هایش، ای آنکه

۱- . اعتقاد به خدا (belief in god): اعتقاد به خدا و شناخت او نزد متخصصان بهداشت روانی از ویژگی های شخصیت سالم است (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص۲۳۰). شناخت و باور صحیح خدا، یعنی اعتقاد به یگانگی، عزت بخشی، گشایشگری، عافیت بخشی و رفع گرفتاری توسط خالق سبب آرامش درونی و تحقق بهداشت روانی می شود؛ البته این اعتقاد جایگزین رعایت اصول لازم برای سلامتی نیست؛ بلکه مقوّم آن اصول است؛ اگر نیایشگر با خواندن عبارات حضرت در ابتدای دعاتااینجا الگوی جامعی برای چنین شناختی پیدا می کند. با تحقیقاتی که شریفی نیا(۱۳۸۷) بر بزهکاران انجام داده، تأیید شده اگر فرد آموزه هایی مانندمواردفوق را باور و عمل نماید، از سلامت روانی برخوردار خواهد بود (شریفی نیا، «ساخت و بررسی ویژگی های روان سنجی پرسشنامه گرایش های معنوی»، ش۲، ص ۲۴). بنابراین دعای نگرش ساز یعنی دعایی که انسان بفهمد چه می خواندآنگاه خواندهایش جزونگرشهای اوشود، می تواند در سلامت وروابط فرد اثربخش باشد. زیراوقتی باور درست ساخته شد رفتارهای فرد نیز درست خواهد شد و خطای او کمتر می گردد.

والاییِ بالابودن را ویژهٔ خودش قرار داده و دوستانش با عزّت او عزّت می پذیرند، ای آن که فرمانروایان طوق ذلت و خواری در پیشگاهش به گردن نهاده اند؛ پس آن ها از سطوت و هیبت او بیمناک هستند.

درخواست گشایش از امام زمان

اَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی قَصُرَتْ عَنْهُ خَلْقُکَ فَکُلٌّ لَکَ مُذْعِنُونَ. اَسْئَلُکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَعَلی الِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُنْجِزَ لی اَمْری وَتُعَجِّلَ لِیَ الْفَرَجَ وَتَکْفِیَنی وَتُعافِیَنی وَتَقْضِیَ حَوائِجی اَلسّاعَةَ اَلسّاعَةَ، اَللَّیْلَةَ اَللَّیْلَةَ، اِنَّکَ عَلی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ.

از تو می خواهم به آن نامی که آفریدگان را پدید آوردی و همه آن را باور دارند. از تو می خواهم برمحمّد و خاندانش درود فرستی و کار مرا حتمی فرمایی و در گشایش بر من شتاب فرمایی و پشتوانه ام باشی و به من عافیت و سلامتی دهی و نیازهایم را برطرف نمایی، در این لحظه و ساعت و همین شب و همین شب؛ همانا تو بر هر کار توانایی.

نیایش هجدهم: در تسبیح خداوند روز هجدهم هر ماه تا پایان آن

سُبْحانَ اللَّهِ عَدَدَ خَلْقِهِ سُبْحانَ اللَّهِ رِضا نَفْسِهِ سُبْحانَ اللَّهِ مِدادَ کَلِماتِهِ سُبْحانَ اللَّهِ زِنَهَ عَرْشِهِ وَالْحَمْدُ للَّهِ مِثْلَ ذلِکَ.

منزّه است خداونـد، به شـمار آفرید گانش، منزّه است، خدا به قدر خشـنودی خودش، منزّه است یزدان، به شـمار سـخنان خود، منزه است خدا به وزن عرش او و سپاس مانند همهٔ اینها مخصوص خداوند باد. (۱)

۱- . تعارض (Confict): هرگاه فرد در معرض هـدفهای ناسازگار و ناهماهنگی شـناختی قرار گیرد تعارض برای او پیـدا می شود. گـاه نواقصـی در موجودات می بینیم از طرف دیگر خـدا را موجود حکیم و خیر مطلق می دانیم جمع این دو امر مـا را به تعارض شناختی می رساند (گنجی، بهداشت روانی، ص ۲۰۶). ذکر سبحان الله همان مبرّا دانستن خداوند از تمام عیوب است. فردی که این نگرش، یعنی منزه و بی عیب دانسـتن خـدا بـا واژه سـبحان الله در او تثبیت شود، هنگـام مشـکلات از تعارضـات درونی در امـان خواهـد بود و خود و خلق را مسـئول خطاهـا می دانـد و محرومیت هـا وناکـامی ها را به خـدای صاحب خیر و خوبی نسـبت نمی دهد و خدا را منشأ تمام خیرات و خوبی ها می داند و بدی ها و نواقص را از مخلوق می بیند که این نگرش صحیح به خالق از افکار متضاد جلوگیری می کند و منجربه سلامت روان فرد می شود.

نیایش نوزدهم: برای رفع گرفتاری

رَبِّ اَسْئَلُکَ مَدَداً روُحانِیّاً تَقْوی بِهِ قُویَ الْکُلِّیَّهِ وَالْجُزْئِیَّهِ حَتّی اَقْهُرَ بِمَبادِئی نَفْسی کُلَّ نَفْسٍ قاهِرَهٍ فَتَنْقَبِضَ لی اِشارَهُ دَقائِقِها اِنْقِباضاً تَسْقُطُ بِهِ قَوِیُّها حَتّی لَایَبْقی فِی الْکَوْنِ ذُو رُوحٍ اِلاَّ وَنارُ قَهْری قَدْ اَحْرَقَتْ ظُهُورَهُ یا شَدیدُ یا شَدیدُ یا ذَا البَطْشِ الشَّدیدِ یا قاهِرُ یا قَهّارُ.

خداوندا! از تو می خواهم نیرویی معنوی را که با آن قوای کلّی و جزیی من نیرومند گردد تا با امکانات جانم به همهٔ جان های سرکش پیروز شوم و تا رمزهای باریک آن برای من گِرد آید و از این رهگذر نیروی آنها درافتد و در جهان هستی جانداری بازنماند که آتش چیرگی من پشت آنها را نسوزانده باشد؛ ای نیرومند، ای توانمند، ای صاحب دلاوری سخت، ای خشمگین و بسیار خشمناک.

اَسْئَلُکَ بِما اَوْدَعْتَهُ عِزْرائیلَ مِنْ اَسْمائِکَ الْقَهْرِیَّهِ فَانْفَعَلَتْ لَهُ النُّفُوسُ بِالْقَهْرِ اَنْ تُوَدِّعَنی هذا السِّرَ فی هذِهِ السَّاعَهِ حَتّی اُلَیِّنَ بِهِ کُلَّ صَعْبٍ وَاُذَلِّلَ بِهِ کُلَّ مَنعٍ بِقُوَّتِکَ یا ذَا الْقُوَّهِ الْمَتینِ.

از تو می خواهم به آن نام های خشم آگینت که به عزرائیل سپردی و با آن خشم، جان ها دربرابرش نابود شدند، این راز را در این ساعت برایم واگذار نمایی تا با آن هر سخن را نرم کنم و با آن هر نیرومندی را خوار نمایم؛ با نیروی تو ای صاحب نیروی محکم. (۱)

۱- . روان درمانی حمایتی (supportive psychotherapy): اساس این روان درمانی تقویت روحی، اطمینان دادن، راهنمایی کردن و توضیح دادن و آموزش اعتماد به نفس است که اثرات مثبتی بر روی افراد آسیب دیده دارد، و برای افراد سالم جهت ارتقای و بقای سلامت مؤثر می باشد. (بی آزار شیرازی، طب روحانی یا بهداشت روانی، ص۲۵۱) خواندن و توجه به مضامین دعا اگر به نگرش تبدیل شود و با گذشت زمان با تبیین صحیح دعا، به باور درونی تبدیل شود آثار فوق الذکر را دربر خواهد داشت و به فرد کمک می کند تا تحمل او دربرابر مشکلات افزایش یابد و آرامش درونی بیشتری یابد؛ زیرا نیایشگر حامی واقعی و پناهگاهی امن یعنی خدا برای خود پیدا می کند و به شرط باور این آموزه ها و انجام وظیفه خود دربرابر مسائل زندگی، از بهداشت روانی مطلوبی برخوردار خواهد شد.

نیایش بیستم: برای رهایی از دشواری ها

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمنَ الرَّحیمِ

اَنْتَ اللَّهُ الَّذی مُبْدِءُ الْخَلْقِ وَمُعیدُهُمْ اَنْتَ اللَّهُ لا اِلهَ اِلاَّ اَنْتَ مُدَبِّرُ الْأُمُورِ وَباعِثُ مَنْ فِی الْقُبُورِ وَاَنْتَ اللَّهُ لا اِلهَ اِلاَّ اَنْتَ الْقابِضُ الْباسِطُ وَاَنْتَ اللَّهُ لا اِلهَ اِلاَّ اَنْتَ وارِثُ الْأَرْضِ وَمَنْ عَلَیْها.

تو خداوندی هستی که آغازگر آفریدگان و بازگرداننده آنانی، تو خدایی هستی که معبودی جز تو نیست، [خدایی که] تدبیرکنندهٔ کارها و برانگیزانندهٔ مردگان از گورهاست، تو خدایی هستی که معبودی جز تو نیست و برگیرنده و گسترنده ای، تو خدایی هستی که جز تو معبودی نیست و وارث زمین و اهلش هستی.

طلب حمایت از خالق

اَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی اِذا دُعیتَ بِهِ اَجَبْتَ وَاِذا سُئِلْتَ بِهِ اَعْطَیْتَ وَاَسْئَلُکَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَاَهْلِ بَیْتِهِ وَبِحَقِّهِمُ الَّذی اَوْجَبْتَهُ عَلی نَفْسِکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تَقْضِیَ لی حاجَتی اَلسَّاعَةَ اَلسَّاعَةَ یا سَیِّداهُ یا مَوْلاهُ یا غِیاثاهُ.

از تو می خواهم به آن نامی که آنگاه که با آن خوانده شوی قبول می نمایی و آنگاه که با آن درخواست شوی می بخشی. از تو می خواهم به حق محمد و خاندانش و به حق آنان که بر خودت واجب فرموده ای، بر محمد و خاندانش درود فرستی و ای سرور و مولا و پناه من، همین لحظه و هم اکنون، نیاز مرا برآورده سازی.

اَسْئَلُکَ بِکُلِّ اِسْمٍ سَمَّیْتَهُ بِهِ نَفْسَکَ وَاسْتَأْثَرْتَ بِهِ فی عِلْمِ الْغَیْبِ عِنْدَکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَنْ تُعَجِّلَ خَلاصَنا مِنْ هذِهِ الشِّدَّةِ یا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ وَالْأَبْصارِ یا سَمیعَ الدُّعاءِ اِنَّکَ عَلی کُلِّ شَیْءٍ قَدیرٌ. بِرَحْمَتِکَ یا اَرْحَمَ الرَّاحِمینَ.

از تو می خواهم به هر نامی که خودت را به آن نامیده ای و در دانشِ پنهان نزد خود آن را ویژهٔ خود قرار داده ای، می خواهم که بر محمد و خاندانش درود فرستی و در رهایی ما از این سختی شتاب فرمایی، ای دگرگون کنندهٔ دل ها و دیده ها، ای نیوشندهٔ نیایش؛ تو بر هرکار توانایی، سوگند بر مهربانیت، ای مهربان ترین مهربانان.

نیایش بیست و یکم: دعا برای رهایی از بیماری ها

حضرت این دعا را به بیماری تعلیم داد و فرمود: بنویسد و با آب بشوید و آن را بنوشد.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمنَ الرَّحیمِ

بِسْمِ اللَّهِ دَواءٌ وَالْحَمْدُ للَّهِ شِفاءٌ وَلا اِلَهَ اِلَّا اللَّهُ کِفاءٌ هُوَ الشَّافی شِفاءً وَهُوَ الْکافی کِفاءً اِذْهَبِ الْبَأْسَ بِرَبِّ النَّاسِ شِفاءً لایُغادِرُهُ سَقَمٌ وَصَلَّی اللَّهُ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِهِ النُّجَباءِ.

به نام خدا که درمان کننده است و سپاس خدا را که شفادهنده است و به لااله الاالله که کفایت کننده است، پس او شفادهنده واقعی است، او کفایت کنندهٔ واقعی است، به حق خدای مردم، ناراحتی را بِبر، با درمانی که دردی نداشته باشد، خدا بر محمد و خاندان برگزیدهٔ او درود فرستد. (۱)

۱- . تصویرسازی ذهنی فراشخصی (transpersonal imaging): برخی افراد افکارخودآینـدرابه صورت کلمات بیان نشده در ذهن به صورت تصویرذهنی تجربه میکنند(محمدی شناخت درمانی ص ۳۰۱)درسنت های شفابخش معنویِ هم سازِ فعالیت های جهت دار درونی یک فرد ممکن است بر روی خود و دیگران تأثیر داشته باشد. این فعالیت ها غیر از دعای درمانگر برای مددجو، شامل جهت دادن درمانگر به تصورات یا افکار خود برای سوق دادن او به سوی تغییرات مفید می باشند (همان گونه که برد و همکارانش یافته اند، تصویرسازی ذهنی که احتمالاً ـ منتج به تغییراتی در فرد می گردد به «تصویرسازی ذهنی فراشخصی» موسوم است و برخی شواهد تجربی این گونه اثرات شخصی را تأیید می کند). او به ۳۵ پژوهش مستقل اشاره می کند که همگی نشان داده اند دعا و مدیتیشن می تواند در فواصل دور نیز برای افرادمفید باشد. همچنین سالاد (۱۹۹۲) به صدها مطالعه استناد می کند که صریح نشان داده اند توجه و تمرکز (دعا) یک فرد، عملکرد دستگاه های الکترونیک موجودات زنده را تحت تأثیر قرار می دهد (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص۱۲۹). بنابراین تصور وباوراثربخشی الگوی حضرت، یعنی خواندن دعا و نوشتن آن دعا برای بیمار شافی دانستن خدا با تحقیقات امروزی تأیید شده؛ البته این امر درتسریع فرایند بهبودی موثراست و جایگزین وظایف دیگرفرد نیست. همچنین علت اینکه برخی دعاها منتج به نتیجهٔ فوری است و برخی دیرتر اجابت می شود، نیاز به سنجش دیگری دارد که چه رابطه ای بین دعا و شخص و نیت و روح نیایشگر وحکمت الهی با موضوع خارجی هست که چنین نتایج مختلفی به دست می آید. بنابراین می توان گفت تمرکز معنوی (مانند‌دعا) قطعا بر ذهن و جسم فرد اثرگذار است اگرچه نتایج متعدد درپی دارد.

نیایش بیست و دوم: دعا برای رفع غصه ها و اندوه ها

یـا نُورَ النُّورِ یـا مُـدَبِّرَ الْاُمُورِ یـا بـاعِثَ مَنْ فِی الْقُبُورِ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاجْعَلْ لی وَلِشیعَتی مِنَ الضّیقِ فَرَجاً وَمِنَ الْهَمِّ مَخْرَجاً وَاَوْسِعْ لَنَا الْمَنْهَجَ وَاَطْلِقْ لَنا مِنْ عِنْدِکَ ما یُفَرِّجُ وَافْعَلْ بِنا ما اَنْتَ اَهْلُهُ یا کَریمُ.

ای فروغ روشـنایی! ای تدبیرکننـدهٔ کارهـا! ای برانگیزاننـدهٔ هرکـه در گورهـاست! بر محمـد و فرزنـدانش درود فرسـت، من و پیروانم را از تنگنـا گشـایش و از غصّه رهایی ده و راه را برای ما گسترش ده و آنچه برای ما گشایش می دهـد، از نزد خودت روانه کن، و آنچه خود شایسته آنی به ما عنایت فرما، ای صاحب کرم. (۱)

۱- . شـناخت درمانی (cognitive psychotherapy): تغییر شـناخت یـا تغییر تفسـیر و برداشت فرد از حوادث، موضوع این نظریه است. پژوهش ها نشان داده شـناخت درمانی و رفتاردرمانی برای درمان بیماری افسـردگی تأثیر مثبت بسـیاری دارد. پرفسور آئورن بک می گوید هرچه ما به واقعیات نزدیک تر شویم از افسـردگی دور خواهیم بود (یونسی، افسردگی، ص۳۷). عبـارات شـناختی امام (تدبیرکننـدگی خالق، گشاینـدهٔ واقعی غم، قبول قضاوقـدر الهی و ...همراه باتبیین وتعیین مصـداقی آن) واقعیاتی است که فردِ معتقد را یاری می نماید تا دربرابر مشـکلات مقاوم باشد و آرامش درونی خود را حفظ نماید. تحقیقات نشان داده شـناخت درمانی با تکیه بر اعتقادات دینی، مؤثرتر از شـناخت درمانیِ صرف است؛ بنابراین خواندن دعا و باور آن و الگوگیری شـناختی و رفتاری و عاطفی از دعابه روش جدید میتواند برای زندگی، فردمؤثر باشد. به عبارت دیگر اگر نیایشـگر نگرشـهای خود را براساس الگوهای شـناختی مطرح در دعا شـکل بدهـد میتوانـدواقع بینی پیـدا کنـد تا نگرش های درست در ارتبـاط چهارگـانه یعنی ارتبـاط بـا خـدا، بـا خود، بـا خلق و طبیعت در وی شـکل گیرد و این نگرش هـا می توانـد در کـاهش افسـردگی و افزایش ارتبـاط د رست موثر باشـد البته نگرش سـازی در هر موضوع نیاز به فراینـد علمی دارد که تبیین آن مجال دیگری را می طلبد.

نیایش بیست و سوم: دعابرای حفاظت و حراست

دعای حضرت در حق خویش

اَللَّهُمَّ احْجُبْنی عَنْ عُیُونِ اَعْدائی وَاجْمَعْ بَیْنی وَبَیْنَ اَوْلِیائی وَاَنْجِزْ لی ما وَعَدْتَنی وَاحْفَظْنی فی غَیْبَتی اِلی اَنْ تَأْذَنَ لی فی ظُهُوری وَاَحْیِ بی ما دَرَسَ مِنْ فُرُوضِکَ وَسُنَنِکَ وَعَجِّلْ فَرَجی وَسَهِّلْ مَخْرَجی وَاجْعَلْ لی مِنْ لَدُنْکَ سُلْطاناً نَصیراً وَافْتَحْ لی فَتْحاً مُبیناً وَاهْدِنی صِراطاً مُسْتَقیماً وَقِنی جَمیعَ ما أحاذِرُهُ مِنَ الظّالِمینَ وَاُحْجُبْنی عَنْ اَعْیُنِ الْباغِضینَ اَلنّاصِبینَ الْعَداوَهَ لِأَهْلِ بَیْتِ نَبِیِّکَ وَلا یَصِلُ اِلَیَّ مِنْهُمْ اَحَدٌ بِسُوءٍ فَاِذا اَذِنْتَ فی ظُهُوری فَاَیِّدْنی بِجُنُودِکَ وَاجْعَلْ مَنْ یَتْبَعُنی لِنُصْرَهِ دینِکَ مُؤَیَّدینَ وَفی سَبیلِکَ مُجاهِدینَ وَعَلی مَنْ اَرادَنی وَاَرادَهُمْ بِسُوءٍ مَنْصُورینَ وَوَفِّقْنی لِإِقامَهِ حُدُودِکَ وَانْصُرْنی عَلی مَنْ تَعَدّی مَحْدُودَکَ وَانْصُرِ الْحَقَّ وَاَزْهِقِ الْباطِلَ اِنَّ الْباطِلَ کانَ زَهُوقاً وَاَوْرِدْ عَلَیَّ مِنْ شیعَتی وَاَنْصاری مَنْ تَقَرُّبِهِمُ الْعَیْنُ وَیَشُدُّ بِهِمُ الْأَزْرُ وَاجْعَلْهُمْ فی حِرْزِکَ وَاَمْنِکَ بِرَحْمَتِکَ یا اَرْحَمَ الرّاحِمینَ.

خداوندا! مرا از دیدگان دشمنانم پوشیده دار و من و دوستانم را گرد هم آور، به آنچه برایم وعده داده ای وفا فرما، در زمان غیبتم تا هنگامی که برای ظهورم اجازه فرمایی نگهدارم باش، آنچه از واجبات و سنت تو کهنه شده به وسیلهٔ من زنده ساز و در فرج و گشایشم شتاب فرما، و ظهور مرا آسان نما. ازسوی خود فرمانروایی یاری شده برایم مقرّر فرما، با پیروزیِ آشکاری پیروزیم ده، به راه راست راهنماییم فرما، از همهٔ آنچه از ستمگران بیمناکم نگهدار من باش، از دیدگان دشمنان کینه توز و سخت گیر خاندان پیامبرت پوشیده ام بدار، تا آسیبی از آنان به من نرسد. پس هنگامی که برای ظهورم رخصت فرمودی مرا با لشکریان خود یاری فرما. هرکه برای یاری آئین تو پیرویم می کند و در راه توبه جهاد برمی خیزد، یاری فرما و بر هرکه بدی من و آنان را بخواهد پیروزشان گردان، مرا در برپاداشتن احکامت کامیاب و علیه آن که به حدودت تجاوز نموده یاریم فرما (۱)و حق را پیروز کن و باطل را از میان بردار که باطل نابودشدنی است، از پیروان و یارانم

۱- . مناسک مذهبی (religious practices): قوانین و فرمایشات مذهبی را مناسک مذهبی می نامند این مناسک جزء مهارت های ده گانه هوش معنوی می باشد (فرامرزی، «بررسی رابطهٔ هوش معنوی و هوش هیجانی دانشجویان»، ش۵، ص۱۰). آنچه حضرت درخواست نموده؛ یعنی برپایی احکام با معیار مدنظر امام جزء مقررات مذهبی شیعهٔ اثنی عشر است که با عمل به آن می توان زندگی مطلوب با اهداف والا داشت؛ اگر نیایشگر با خواندن دعا و باور آموزه های آن متذکر شود که حدود الهی را رعایت نماید می تواند به اهداف متعالی خود برسد. نکتهٔ مهم دیگر آنکه نحوه و کیفیت و کمیت فرمایشات مذهبی ما طبق معیاری است که ازطرف خالق مشخص شده؛ یعنی در قرآن و سنت آمده که قدسی تر و دقیق تر است. بنابراین متخصصان معتقدند مناسک مذهبی ادیان اثربخش می باشد و ما معتقدیم مناسک مذهبی اسلام جامع تر و کامل تر و اثربخش می باشد که اثبات علمی آن نیاز به تجارب عرفانی بالینی دارد.

آنچه روشنی بخش چشم و استوارکنندهٔ پشت به وسیلهٔ آنان است برایم برسان و آنها را در حصار و امنیّت خود قرار ده با مهربانی خودت، ای مهربان ترین مهربانان.

نیایش بیست و چهارم: دعاهنگام استخاره نمودن

طلب شادکامی و خیر

اَللّٰهُمَّ اِنّی اَسْتَخیرُکَ لِعِلْمِکَ بِعاقِبِهِ الْأُمُورِ وَ اَسْتَشیرُکَ لِحُسْنِ ظَنّی بِکَ فِی الْمَأْمُورِ وَالْمَحْذُورِ.

خداوندا! من از تو درخواست خیر و خوبی می نمایم؛ چون تو به سرانجام کارها دانایی و با تو رایزنی می کنم؛ زیرا به تو گمان نیکو دارم، آنچه در آن آرزومندی یا هراسانی است.

اَللّٰهُمَّ اِنْ کانَ الْأَمْرُ الْفُلانی مِمّا قَدْ نیطَتْ بِالْبَرَکَهِ اَعْجازُهُ وَ بَوادیهِ وَ حُفَّتْ بِالْکَرامَهِ اَیّامُهُ وَ لَیالیهِ فَخِرْ لی.

خداوندا! اگر این کارِ منظور، آغاز و انجامش با برکت گره خورده و روزها و شب هایش باکرامت گسترده شده.

اَللّٰهُمَّ فیهِ خِیَرَهً تَرُدُّ شَمُوسَهُ ذَلُولاً وَ تَقْعَضُ اَیّامَهُ سُرُوراً.

خداوندا! برای من گزینشی که در آن سختی هایش رام و روزهایش شادمانی به همراه آورد، برگزین.

اَللّٰهُمَّ اِمّا اَمْرٌ فَأَئْتَمِرَ وَاِمّا نَهْیٌ فَانْتَهی.

خداوندا! اگر دستور است، فرمان می برم و اگر بازداشت است، خود را باز می دارم.

اَللّٰهُمَّ اِنّی اَسْتَخیرُکَ بِرَحْمَتِکَ خِیَرَهً فی عافِیِهٍ.

خداوندا! من از تو درخواست خیر و نیکی دارم تا با مهربانیت در سلامتیِ تمام (۱) گزینش نمایی.

۱- . روان شناسی شخصیت سالم (psychology of healthy personality): از ویژگی های شناختی این شخصیت آن است که نیایش و دعا را در رویدادهای جهان مؤثر می داند (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص۱۵۴)؛ بنابراین می توان گفت فردی که از دعا الگو بگیرد واثربخشی دعا در رویدادها جزء باورهای او شده باشد از یکی از مولفه های روان سالم برخوردار خواهد شد. کلام امام الگو و شاخص در این امر است؛ زیرا امام برای رسیدن به امر خیر از خداوند درخواست نموده و آن را در قالب دعای «طلب خیر» مطرح می کند. همچنین به پیروان خود آموزش می دهد که هنگام قصد و انجام کارها به درگاه الهی توسل بجوییدوهمراه تلاش خود دعانمایند.

نیایش بیست وپنجم: دعابرای حفاظت و نگهداری

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمنَ الرَّحیمِ

یـا مالِکَ الرِّقابِ وَیا هازِمَ الْأَحْزابِ یا مُفَتِّحَ الْابْوابِ یا مُسَـبِّبَ الْاسْـبابِ سَـبِّبْ لَنا سَـبَباً لا نَسْـتَطیعُ لَهُ طَلَباً بِحَقِّ لا اِلهَ اِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّی اللَّهُ عَلَیْهِ وَعَلی الِهِ اَجْمَعینَ.

ای صاحب جان ها! ای نابودکننـدهٔ گروه ها! ای گشایندهٔ درها! ای گردآورندهٔ وسـیله ها! به گونه ای سـبب ساز ما باش که بر درخواست آن هم ناتوانیم، به حق لا الاالله، محمد رسول الله، که درود خدا بر او و خاندانش باد.

نیایش بیست و ششم: دعا بعد از زیارت ناحیه مقدسه

اَللَّهُمَّ اِنّی اَسْأَلُک، بِاسْمِکَ الَّذی خَلَقْتَهُ مِنْ کُلِّکَ فَاسْتَقَرَّ فیکَ فَلا یَخْرُجُ مِنْکَ اِلی شَیْ ءٍ اَبَداً یا کَیْنُونُ اَیْا مَکْنُونُ اَیْا مُتَعالُ اَیْا مُقَدَّسُ اَیا مُتَراحِمُ اَیا مُتَرَئِّفُ اَیا مُتَحَنِّنُ.

خداوندا! از تو می خواهم به نامی که آن را از همهٔ وجودت آفریدی و در ذات مقدسّت ثابت ماند؛ پس برای همیشه و به هیچ چیز، آن نام از تو جدا نمی شود؛ ای هستی مطلق، ای پنهان، ای والا، ای پاک ترین، ای بخشنده، ای بسیار مهربان، ای غمخوار.

اَسْئَلُکَ کَما خَلَقْتَهُ غَضًّا اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ نَبِیِّ رَحْمَتِکَ وَکَلِمَهِ نُورِکَ وَوالِدِ هُداهِ رَحْمَتِکَ.

از تو می خواهم به گونه ای که آن نام را جدید آفریدی بر محمد پیام آور مهربان و سخن روشن و پدر راهنمایان مهربانیت درود فرستی.

طلب بصیرت و یقین

وَامْلَأْ قَلْبی نُورَ الْیَقینِ وَصَدْری نُورَ الْایمانِ وَفِکْری نُورَ الثُّباتِ وَعَزْمی نُورَ التَّوْفیقِ وَذُکائی نُورَ الْعِلْمِ وَقُوَّتی نُورَ الْعَمَلِ وَلِسانی نُورَ الصِّدْقِ وَدینی نُورَ الْبَصائِرِ مِنْ عِنْدِکَ وَبَصَری نُورَ الضِّیاءِ وَسَمْعی نُورَ وَعْیِ الْحِکْمَهِ وَمَوَدَّتی نُورَ الْمُوالاهِ لِمُحَمَّدٍ وَالِهِ عَلَیْهِمُ السَّلامُ وَیَقینی قُوَّهَ الْبَرائَهِ مِنْ اَعْداءِ مُحَمَّدٍ وَاَعْداءِ آلِ مُحَمَّدٍ حَتّی اَلْقاکَ وَقَدْ وَفَیْتُ بَعَهْدِکَ وَمیثاقِکَ فَیَسَعُنی رَحْمَتُکَ یا وَلِیُّ یا حَمیدُ بِمَرْاکَ وَمَسْمَعِکَ یا حُجَّهَ اللّهِ دُعائی فَوَفِّنی مُنَجِّزاتِ اِجابَتی اَعْتَصِمُ بِکَ مَعَکَ مَعَکَ مَعَکَ سَمْعی وَرِضایَ.

و دلم را از فروغ یقین، و سینه ام را از روشنی ایمان، و اندیشه ام را از درخشش ثبات و پابرجایی، و تصمیم مرا از فروغ موفقیت و تیزهوشیم را از روشنایی دانش، و نیرومندیم را از روشنی کار و زبانم را از فروغ راستی و آئینم را از نور بصیرت از نزد خودت و چشمم را از روشنایی درخشنده و گوشم را از پرتو شنیدن حرف حکیمانه، و دوستی مرا از تابش ولایت و ارادت بر محمد و خاندانش که درود بر آنان باد- و یقین و باورم را از نیروی بیزاری از دشمنان محمد و دشمنان خاندان محمد آکنده فرما (۱)؛ تا هنگام دیدارت به عهد و پیمان تو وفا کرده باشم؛

۱- . نگرش (Attitude): از محوری ترین مباحث روان شناسی اجتماعی نگرش است که به دو بخش تقسیم می شود: نگرش اصلی و فرعی. ایمان یکی از نگرش های اصلی است که در زندگی افراد نقش بسیار برجسته داشته و بر نگرش های فرعی تأثیر مستقیم دارد و ازحیث تحلیل عقلی دارای سه مؤلفهٔ (عقیده و شناخت) (علقهٔ قلبی و عاطفی) (رفتار ظاهری) می باشد (آذربایجانی، روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، ص۱۴۰). درخواست حضرت نیایشگر را متوجه این نگرش اصلی می کند؛ زیرا ایمان و ثبات بر آن که دراین دعا و رفتارهایی را که محور آن ایمان است، از خداوند درخواست می نماید خواندن این دعا می تواند، در فرایند شکل گیری نگرش های اصلی و فرعی نیایشگر مؤثر باشد البته تحلیل و فرایند

شکل گیری این نگرشها مجال دیگری را می طلبد که باید به آن پرداخت.

پس مهربـانیت مرا فرا گیرد، ای دوست، ای پسـندیده در معرض دیـد و شـنید تو؛ ای حجّت خـدا نیـایش می نمـایم؛ پس برای قبولی حتمی آن یاریم نما، به دامنت چنگ می زنم و گوش [دلم] و خوشنودیم با تو، با تو، و با توست.

نیایش بیستوهفتم: دعای ندبه؛ دعای روز عید فطر، قربان، غدیر و جمعه

اَلْحَمْدُ لِلّهِ رَبِّ الْعالَمينَ وَصَلَّى اللّهُ عَلى سَيِّدِنا مُحَمَّدٍ نَبِيِّهِ وَالِهِ وَسَلَّمَ تَسْليماً.

سپاس خداوندی راست که جز او خدایی نیست و ستایش او راست که پرورش دهندهٔ جهانیان است. درود خدا و سلام خاص او بر سرورمان محمد پیامبر خدا و بر خاندانش باد.

اَللّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ عَلى ما جَرى بِهِ قَضائُكَ فى اَوْلِيائِكَ الَّذينَ اِسْتَخْلَصْتَهُمْ لِنَفْسِكَ وَدينِكَ اِذِ اخْتَرْتَ لَهُمْ جَزيلَ ما عِنْدَكَ مِنَ النَّعيمِ الْمُقيمِ الَّذى لا زَوالَ لَهُ وَلَا اضْمِحْلالَ بَعْدَ اَنْ شَرَطْتَ عَلَيْهِمُ الزُّهْدَ فى دَرَجاتِ هذِهِ الدُّنْيَا الدَّنِيَّةِ وَزُخْرُفِها وَزِبْرِجِها فَشَرَطُوا لَكَ ذلِكَ وَعَلِمْتَ مِنْهُمُ الْوَفاءَ بِهِ.

بارالها! شکر برای توست، بر آنچه فرمان تو دربارهٔ دوستانت جاری شده، آنانی که ایشان را خلوص داده و از مخلصان خود و آیینت نمودی، آن هنگام که از نعمت های ماندگار در نزد خودت برایشان برگزیدی، نعمت هایی که پایدار است و ازبین رفتنی نیست و پس از آنکه با آنان شرط کردی که نسبت به درجات این دنیای پست و زر و زیور آن زهد و بی اعتنایی بورزند، و ایشان پذیرا شدند و دانستی که آنها وفادار خواهند بود.

فَقَبِلْتَهُمْ وَقَرَّبْتَهُمْ وَقَدَّمْتَ لَهُمُ الذِّكْرَ الْعَلِيَّ وَالثَّناءَ الْجَلِيَّ وَاَهْبَطْتَ عَلَيْهِمْ مَلائِكَتَكَ وَكَرَّمْتَهُمْ بِوَحْيِكَ وَرَفَدْتَهُمْ بِعِلْمِكَ وَجَعَلْتَهُمُ الذَّرائِعَ اِلَيْكَ وَالْوَسيلَةَ اِلى رِضْوانِكَ فَبَعْضٌ اَسْكَنْتَهُ جَنَّتَكَ اِلى اَنْ اَخْرَجْتَهُ مِنْها وَبَعْضٌ حَمَلْتَهُ فى فُلْكِكَ وَنَجَّيْتَهُ وَمَنْ امَنَ مَعَهُ مِنَ الْهَلَكَةِ بِرَحْمَتِكَ وَبَعْضٌ اتَّخَذْتَهُ لِنَفْسِكَ خَليلاً.

پس آنان را پذیرفتی و مقرّبشان گردانیدی، و یاد بلند و تعریف روشن برایشان مقدّر فرمودی، و فرشتگان را بر آنان فرو فرستادی، و با وحی و الهام آنها را گرامی داشتی، و با دانش خود یاریشان نمودی، و ایشان را میانجی به سوی خودت وسیلهٔ راه یابی خلق به خشنودیت قرار دادی. پس برخی را در بهشت خود مسکن دادی تا آنکه او را [به واسطهٔ] از آنجا بیرون کردی، و برخی را در کشتی خود نشاندی و او و کسانی را که با او ایمان آورده بودند با مهربانی خود از مرگ رهانیدی، و برخی را برای خود دوست برگزیدی.

وَسَئَلَكَ لِسانَ صِدْقٍ فِى الْاخِرينَ فَاَجَبْتَهُ وَجَعَلْتَ ذلِكَ عَلِيّاً وَبَعْضٌ كَلَّمْتَهُ مِنْ شَجَرَةٍ تَكْليماً وَجَعَلْتَ لَهُ مِنْ اَخيهِ رِدْأً وَوَزيراً وَبَعْضٌ اَوْلَدْتَهُ مِنْ غَيْرِ اَبٍ وَاتَيْتَهُ الْبَيِّناتِ وَاَيَّدْتَهُ بِرُوحِ الْقُدُسِ وَكُلٌّ شَرَعْتَ لَهُ شَريعَةً وَنَهَجْتَ لَهُ مِنْهاجاً.

و دربارهٔ دیگران که زبانِ راست از تو درخواست نمودند؛ پس پذیرفتی و آن را برتر و والاتر نمودی و با

بعضی از [سوی] درخت سخن گفتی؛ چه سخن گفتنی و برادرش را برایش پشتیبان و معاون قراردادی، و دیگری را بدون پدر به دنیا آوردی و معجزات روشنی به او داده و با روح القدس یاریش فرمودی و برای هریک آئینی پدید آوردی و روش روشنی برای آنها مقرّر فرمودی.

وَتَخَيَّرْتَ لَهُ اَوْصِياءَ مُسْتَحْفِظاً بَعْدَ مُسْتَحْفِظٍ مِنْ مُدَّةٍ اِلى مُدَّةٍ اِقامَةً لِدينِكَ وَحُجَّةً عَلى عِبادِكَ وَلِئَلّا يَزُولَ الْحَقُّ عَنْ مَقَرِّهِ وَيَغْلِبَ الْباطِلُ عَلى اَهْلِهِ وَلا يَقُولَ اَحَدٌ لَوْلا اَرْسَلْتَ اِلَيْنا رَسُولاً مُنْذِراً وَاَقَمْتَ لَنا عَلَماً هادِياً فَنَتَّبِعَ اياتِكَ مِنْ قَبْلِ اَنْ نَذِلَّ وَنَخْزى.

و برای آنها جانشینانی برگزیدی که یکی پس از دیگری نگهبان باشد، از وقتی تا وقتی دیگر، برای پابرجایی آئینت و اینکه الگویی برای بندگان گردد، تا این که حق از جایگاه خود زایل نشود، و باطل بر پیروانش چیره نگردد، و کسی نگوید اگر برایمان پیامبرِ بیم دهنده فرستاده بودی و پرچم راهنمایی برافراشته بودی، پیش از آنکه ذلیل و خوار گردیم، از نشانه های تو پیروی می کردیم.

شناخت جایگاه پیامبر و مکه

اِلى اَنِ انْتَهَيْتَ بِالْاَمْرِ اِلى حَبيبِكَ وَنَجيبِكَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَالِهِ فَكانَ كَما انْتَجَبْتَهُ سَيِّدَ مَنْ خَلَقْتَهُ وَصَفْوَةَ مَنِ اصْطَفَيْتَهُ وَاَفْضَلَ مَنِ اجْتَبَيْتَهُ وَاَكْرَمَ مَنِ اعْتَمَدْتَهُ، قَدَّمْتَهُ عَلى اَنْبِيائِكَ وَبَعَثْتَهُ اِلَى الثَّقَلَيْنِ مِنْ عِبادِكَ وَاَوْطَاْتَهُ مَشارِقَكَ وَمَغارِبَكَ وَسَخَّرْتَ لَهُ الْبُراقَ وَعَرَجْتَ بِهِ اِلى سَمائِكَ وَاَوْدَعْتَهُ عِلْمَ ما كانَ وَما يَكُونُ اِلَى انْقِضاءِ خَلْقِكَ ثُمَّ نَصَرْتَهُ بِالرُّعْبِ وَحَفَفْتَهُ بِجَبْرَئيلَ وَميكائيلَ وَالْمُسَوِّمينَ مِنْ مَلائِكَتِكَ وَوَعَدْتَهُ اَنْ تُظْهِرَ دينَهُ عَلَى الدّينِ كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ وَذلِكَ بَعْدَ اَنْ بَوَّاْتَهُ مُبَوَّءَ صِدْقٍ مِنْ اَهْلِهِ وَجَعَلْتَ لَهُ وَلَهُمْ اَوَّلَ بَيْتٍ وُضِعَ لِلنّاسِ لَلَّذى بِبَكَّةَ مُبارَكاً وَهُدىً لِلْعالَمينَ.

تا آنکه کار را به دوست و برگزیدهٔ خود، محمّد که درود بر او و خاندانش باد سپردی؛ پس او همان طوری بود که او را برگزیده بودی: سرور آفریدگان، و شاخص برگزیدگان، و برترین منتخبان، و گرامی ترین معتمدانت بود. او را بر پیامبرانت مقدّم داشتی، و بر بندگانت از جنّ و انس برانگیختی، و خاوران و باختران را در زیر گام هایش قراردادی، و مَرکب نوری را مسخّرش نموده، و او را به سوی آسمان ها برده، و [از آغاز] تا آخر آفرینشت آنچه بوده و خواهد بود، دانش آن را به او سپردی. سپس با ایجاد هراس در دل دشمنان، یاریش فرمودی، و با جبرئیل و میکائیل و فرشتگان نشاندارت او را فراگرفتی، و او را وعده دادی که آئینش را بر همهٔ آئین ها چیره گردانی؛

هرچند مشرکان را خوشایند نباشد. (۱) پس از آن او را در جایگاهِ راستی از خانـدانش نشانـدی و برای او و خاندانش نخستین خـانه ای را که برای مردم گـذارده شـده مقرّر سـاختی، خانه ای که در مکه قرار دارد و مایـهٔ برکت و راهنمایی جهانیان است. (۲)

فیهِ ایاتٌ بَیِّناتٌ مَقامُ اِبْراهیمَ وَمَنْ دَخَلَهُ کانَ امِناً. وَقُلْتَ: اِنَّما یُریـدُ اللَّهُ لِیُذْهِبَ عَنْکُمُ الرِّجْسَ اَهْلَ الْبَیْتِ وَیُطَهِّرَکُمْ تَطْهیراً وَجَعَلْتَ اَجْرَ مُحَمَّدٍ صَـلَواتُکَ عَلَیْهِ وَالِهِ مَوَدَّتَهُمْ فی کِتابِکَ فَقُلْتَ قُلْ لا اَسْـئَلُکُمْ عَلَیْهِ اَجْراً اِلَّا الْمَوَدَّهَ فِی الْقُرْبی وَقُلْتَ ما سَـئَلْتُکُمْ مِنْ اَجْرٍ فَهُوَ لَکُمْ وَقُلْتَ ما اَسْئَلُکُمْ عَلَیْهِ مِنْ اَجْرٍ اِلاَّ مَنْ شاءَ اَنْ یَتَّخِذَ اِلی رَبِّهِ سَبیلاً فَکانُوا هُمُ السَّبیلَ اِلَیْکَ وَالْمَسْلَکَ اِلی رِضْوانِکَ.

در آن [خـانه] نشـانه هـای آشـکار [یکتـا پرسـتی] و مقـام حضـرت ابراهیم است و هرکه در آن وارد شود، ایمن خواهـد بود و فرمودی: «محققاً خداوند خواسته که پلیدی را از شما خاندان دور سازد، و به شما پاکی واقعی عنایت فرماید». پاداش محمد را کـه درود تـو بر او و خانــدانش بـاد، در کتـاب خـود، محبـت نسـبت بـه آنـان قرار دادی؛ پس فرمـودی: «بگـو غیراز دوسـتی خویشاوندانم از شـما پاداش نمی خواهم» و فرمودی: «آنچه به عنوان پاداش از شـما خواسـتم به سود خود شماست» و فرمودی: «من از شما مزدی نمی خواهم مگر اینکه کسی بخواهد به سوی پروردگارش راهی در پیش بگیرد» پس آنان راهی به سوی تو و روشی برای رسیدن به خشنودی تو بودند.

خداشناسی از زبان پیامبر

فَلَمَّا انْقَضَتْ اَیَّامُهُ اَقامَ وَلِیَّهُ عَلِیَّ بْنَ اَبیطالِبٍ صَـلَواتُکَ عَلَیْهِما وَالِهِما هادِیاً اِذْ کانَ هُوَ الْمُنْذِرَ وَلِکُلِّ قَوْمٍ هادٍ فَقالَ وَالْمَلَأُ اَمامَهُ: مَنْ کُنْتُ مَوْلاهُ فَعَلِیٌّ مَوْلاهُ، اَللَّهُمَّ والِ مَنْ والاهُ وَعادِ مَنْ عاداهُ، وَانْصُرْ مَنْ نَصَرَهُ وَاخْذُلْ مَنْ خَذَلَهُ.

پس آنگـاه که روزگـارِ پیامبریش به پایان رسـید؛ ولی خودش علی بن ابی طالب را که درود خـدا بر هر دو و خانـدانشان باد، برای راهنمـایی برگماشت، چون او بیم دهنـده بود و برای هر قومی هـدایتگری هست؛ پس درحالتی که مردم در پیش روی او بودند، فرمود: «هرکسی که من مولا و اولی به تصرف اویم، علی مولای اوست. بارالها، دوست بدار آن که از او پیروی کند، و دشمن بدار

۱- . تلمیح به آیه (هُو الذی ارسَلَ رسولَه بِالهُدی و دِینِ الحَق لِیُظهره عَلی الدّین کلِّه و لوکره المُشرِکون(؛ (صف: ۹) .
۲- . اقتباس از: (اِنَّ اوَّل بیتٍ وُضِع للناس لَلذَّی ببَّکَهَ مُبارکاً و هُدَیً للعالَمین(؛ (آل عمران: ۹۶).

آن که با او به ستیز برخیزد، و پیروز گردان هرکه او را یاری کند، و خوارگردان آن که او را ترک کند».

فضایل حضرت علی علیه السلام

وَقالَ: مَنْ كُنْتُ اَنَا نَبِيَّهُ فَعَلِيٌّ اَميرُهُ. وَقالَ: اَنَا وَعَلِيٌّ مِنْ شَجَرَةٍ واحِدَةٍ وَسائِرُ النّاسِ مِنْ شَجَرٍ شَتّى، وَاَحَلَّهُ مَحَلَّ هارُونَ مِنْ مُوسى فَقالَ لَهُ: اَنْتَ مِنّى بِمَنْزِلَةِ هارُونَ مِنْ مُوسى اِلّا اَنَّهُ لا نَبِيَّ بَعْدى. وَزَوَّجَهُ ابْنَتَهُ سَيِّدَةَ نِساءِ الْعالَمينَ، وَاَحَلَّ لَهُ مِنْ مَسْجِدِهِ ما حَلَّ لَهُ، وَسَدَّ الْأَبْوابَ اِلّا بابَهُ، ثُمَّ اَوْدَعَهُ عِلْمَهُ وَحِكْمَتَهُ.

و فرمود: «هرکه من پیامبر او هستم علی امیر و پیشوای اوست». (۱)

و فرمود: «من و علی از یک اصل و درخت، و دیگر مردمان از درختان گوناگون هستند» و او را جایگزین نمود، مانند جایگزینی هارون از موسی؛ پس فرمود: «تو از من هستی همانند هارون که از موسی است، جز اینکه پیامبری پس از من نیست». و دخترش را که سرور زنان جهانیان است به او تزویج کرد، و آنچه از مسجدش برای خود حلال بود برای او حلال کرد، و درهایی را که به مسجد باز می شد بست؛ مگر درِ خانهٔ او. سپس دانش و حکمتش را به وی سپرد.

فَقالَ: اَنَا مَدينَةُ الْعِلْمِ وَعَلِيٌّ بابُها فَمَنْ اَرادَ الْحِكْمَةَ فَلْيَأْتِها مِنْ بابِها.ثُمَّ قالَ اَنْتَ اَخى وَوَصِيّى وَوارِثى لَحْمُكَ مِنْ لَحْمى وَدَمُكَ مِنْ دَمى وَسِلْمُكَ سِلْمى وَحَرْبُكَ حَرْبى، وَالْإيمانُ مُخالِطٌ لَحْمَكَ وَدَمَكَ كَما خالَطَ لَحْمى وَدَمى، وَاَنْتَ غَداً عَلَى الْحَوْضِ خَليفَتى وَاَنْتَ تَقْضى دَيْنى وَتُنْجِزُ عِداتى، وَشيعَتُكَ عَلى مَنابِرَ مِنْ نُورٍ مُبْيَضَّةً وُجُوهُهُمْ حَوْلى فِى الْجَنَّةِ وَهُمْ جيرانى.

و فرمود: «من شهر دانش هستم و علی درِ ورودی آن؛ پس هرکه حکمت را بخواهد باید از دروازهٔ آن بیابد». سپس فرمود: «تو برادر من و جانشین من و وارث من هستی، گوشت تو از گوشت من و خون تو از خون من و تسلیم در پیشگاه تو تسلیم دربرابر من است و ستیز با تو ستیز با من است، و ایمان با گوشت و خون تو درآمیخته؛ همچنان که با گوشت و خون من درآمیخته است، و تو فردای رستاخیز در حوض کوثر جانشین من هستی، و تو قرض مرا ادا می کنی و به وعده هایم وفا می کنی، و پیروان تو بر منبرها و بر فراز بلندی های نور و فروغ

۱- . نفی آرای زیدیه در ارتباط با نص خفی: بعضی از آنان قائلند پیامبر، به صورت صریح از جانشینی امام علی برای خود نام نبرده است و به صورت کلی ویژگی هایی را مطرح نموده که مصداق آن علی علیه السلام است. (مشکور، فرهنگ فرق اسلامی، ص۶۴).

هستند و با چهره های سپید در اطراف من در بهشت و همسایهٔ من هستند.

رفتار حضرت علی علیه السلام پس از پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم

وَلَوْلا اَنْتَ یا عَلِیُّ لَمْ یُعْرَفِ الْمُؤْمِنُونَ بَعْدی وَکانَ بَعْدَهُ هُدیً مِنَ الضَّلالِ وَنُوراً مِنَ الْعَمی وَحَبْلَ اللَّهِ الْمَتینَ وَصِراطَهُ الْمُسْتَقیمَ. لا یُسْبَقُ بِقَرابَهٍ فی رَحِمٍ وَلا بِسابِقَهٍ فی دینٍ وَلا یُلْحَقُ فی مَنْقَبَهٍ مِنْ مَناقِبِهِ یَحْذُو حَذْوَ الرَّسُولِ صَلَّی اللَّهُ عَلَیْهِما وَالِهِما وَیُقاتِلُ عَلَی التَّأْویلِ وَلا تَأْخُذُهُ فِی اللَّهِ لَوْمَهُ لائِمٍ قَدْ وَتَرَ فیهِ صَنادیدَ الْعَرَبِ وَقَتَلَ اَبْطالَهُمْ وَناوَشَ ذُؤْبانَهُمْ وَاَوْدَعَ قُلُوبَهُمْ اَحْقاداً بَدْرِیَّهً وَخَیْبَرِیَّهً وَحُنَیْنِیَّهً وَغَیْرَهُنَّ فَاَضَبَّتْ عَلی عَداوَتِهِ وَاَکَبَّتْ عَلی مُنابَذَتِهِ حَتّی قَتَلَ النّاکِثینَ وَالْقاسِطینَ وَالْمارِقینَ.

ای علی! اگر تو نبودی، پس از من مؤمنان شناخته نمی شدند. (۱)

و علی پس از پیامبر راهنمای گمراهی، و روشنگر نابینایی و ریسمان استوار خدا و راه راست او بود، هیچ کس در خویشاوندی پیامبر بر او پیشی نگرفته، و در آئین کسی با سابقه تر از او نبوده، در فضایل و بزرگواری ها کسی به او نرسیده، او در جایِ پای پیامبر گام نهاد، که درود خدا برآن دو و خاندانشان باد. و بر تأویل قرآن با دشمنان جنگ می کرد، در راه خدا ملامتِ هیچ ملامت کننده در او اثر نداشت، حقاً گردن کشان عرب را بی کس گذاشت و پهلوانان آنها را کشت و با گرگ های آنان زدوخورد کرد و در دل های آنان از رهگذر جنگ های بدر و خیبر و حنین و دیگر جنگ ها کینه ها برجای گذاشت؛ پس دشمنی او را به دل گرفتند، بر مخالفت و ستیزه جویی او سرازیر شدند، تا آنکه پیمان شکنان و ستمگران و سرکشان را به قتل رسانید.

وَلَمّا قَضی نَحْبَهُ وَقَتَلَهُ اَشْقَی الْأَشْقِیاءِ مِنَ الْأَوَّلینَ وَالْآخِرینَ یَتْبَعُ اَشْقَی الْأَوَّلینَ لَمْ یُمْتَثَلْ اَمْرُ الرَّسُولِ صَلَّی اللَّهُ عَلَیْهِ وَالِهِ فِی الْهادینَ بَعْدَ الْهادینَ وَالْأُمَّهُ مُصِرَّهٌ عَلی مَقْتِهِ مُجْتَمِعَهٌ عَلی قَطیعَهِ رَحِمِهِ وَاِقْصاءِ وُلْدِهِ اِلَّا الْقَلیلَ مِمَّنْ وَفی لِرِعایَهِ الْحَقِّ فیهِمْ فَقُتِلَ مَنْ قُتِلَ وَسُبِیَ مَنْ سُبِیَ وَاُقْصِیَ مَنْ اُقْصِیَ وَجَرَی الْقَضاءُ لَهُمْ بِما یُرْجی لَهُ حُسْنُ الْمَثُوبَهِ اِذْ کانَتِ الْأَرْضُ لِلَّهِ یُورِثُها مَنْ یَشاءُ مِنْ عِبادِهِ وَالْعاقِبَهُ لِلْمُتَّقینَ وَسُبْحانَ رَبِّنا اِنْ کانَ وَعْدُ رَبِّنا لَمَفْعُولاً وَلَنْ یُخْلِفَ اللَّهُ وَعْدَهُ وَهُوَ الْعَزیزُ الْحَکیمُ.

و آنگاه که دورانش سپری شد و جنایت کارترین جنایتکاران از پیشینیان و پسینیان که پیرو

۱- . زیدیه اسماعیلیه و امامیه در باور به فضائل و مناقب امام علی که حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف فرموده مشترک می باشد؛ اگرچه در بحث امامت با هم اختلاف نظر دارند. (مشکور، فرهنگ فرق اسلامی، ص۲۸).

بدبخت ترین پیشینیان بود او را شهید نمود، و فرمان پیامبر که درود خدا بر او و خاندانش باد، دربارهٔ راهنمایانِ [معرفی شده و] پی درپی اطاعت نگردید، و امت بر دشمنی با او اصرار ورزیدند و بر قطع رحِم و بریدن خویشاوندی و تبعید فرزندانش متحد شدند، جز اندکی از آنان که برای مراعات حق دربارهٔ آنها وفا به خرج دادند. پس کشته شد هر آنکه کشته شد، و اسیر شد آنکه دستگیر شد، و تبعید شد آنکه دربه در گردید، و سرنوشت برایشان به گونه ای جاری شدکه امید پاداش نیک برای آن هست؛ زیرا زمین از آنِ خداوند است و هرکه را بخواهد وارث آن می گرداند و سرانجام کار با پرهیزکاران است، (۱) خدای ما از هرگونه آلایش منزه است (۲) و وعدهٔ پروردگار ما انجام شدنی است (۳) و هیچ گاه خداوند در وعدهٔ خود تخلّف نمی کند و داناست.

فَعَلَى الْأَطائِبِ مِنْ اَهْلِ بَيْتِ مُحَمَّدٍ وَعَلِيٍّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِما وَالِهِما فَلْيَبْكِ الْباكُونَ وَاِيَّاهُمْ فَلْيَنْدُبِ النَّادِبُونَ وَلِمِثْلِهِمْ فَلْتُذْرَفِ الدُّمُوعُ وَلْيَصْرُخِ الصَّارِخُونَ وَيَضِجَّ الضَّاجُّونَ وَيَعِجَّ الْعاجُّونَ. اَيْنَ الْحَسَنُ؟ اَيْنَ الْحُسَيْنُ؟ اَيْنَ اَبْناءُ الْحُسَيْنِ؟ صالِحٌ بَعْدَ صالِحٍ وَصادِقٌ بَعْدَ صادِقٍ. اَيْنَ السَّبيلُ بَعْدَ السَّبيلِ؟ اَيْنَ الْخِيَرَهُ بَعْدَ الْخِيَرَهِ؟ اَيْنَ الشُّمُوسُ الطَّالِعَهُ؟ اَيْنَ الْأَقْمارُ الْمُنيرَهُ؟ اَيْنَ الْأَنْجُمُ الزَّاهِرَهُ؟ اَيْنَ اَعْلامُ الدّينِ وَقَواعِدُ الْعِلْمِ؟

پس بر پاکان از خاندان محمد وعلی که درود خدا بر آنان و خاندانشان باد، باید اشک ریزندگان بگریند و ندبه کنندگان ندبه سردهند، و برایشان باید اشک ها ریخته شود و فریادگران باید فریاد زنند و ناله کنندگان بنالند و شیون کنندگان زاری نمایند. کجاست حسن؟ کجاست حسین؟ کجایند فرزندان حسین؟ شایسته ای پس از شایسته، و راستگویی پس از راستگویی، کجاست راه درست پس از راه درست؟ کجاست برگزیده پس از برگزیده؟ کجایند خورشیدهای درخشان؟ کجایند ماه های تابنده؟ کجایند ستارگان فرزونده؟ کجایند پرچم های آئین و پایه های دانش؟

اَيْنَ بَقِيَّهُ اللَّهِ الَّتی لاـ تَخْلوُ مِنَ الْعِتْرَهِ الطَّاهِرَهِ؟ اَيْنَ الْمُعَدُّ لِقَطْعِ دابِرِ الظَّلَمَهِ؟ اَيْنَ الْمُنْتَظَرُ لِإقامَهِ الْأَمْتِ وَالْعِوَجِ؟ اَيْنَ الْمُرْتَجى لِإزالَهِ الْجَوْرِ وَالْعُدْوانِ؟

کجاست آن بقیه الله که از عترت پاك بیرون نیست؟ کجاست آن آماده شده برای ریشه کن کردن پشت ستمگران؟ کجاست آن منتظر که چشم همگان به راه اوست برای درست کردن

۱- . اقتباس از: (انَّ الَارض لله یورثها من یشاء من عِباده والعَاقِبه للمُتَّقین(؛ (اعراف: ۱۳۸).

۲- . اقتباس از: (و یَقولون سُبحان رَبِّنا اِن کان وعدُ ربِّنا لَمفعولاً(؛ (اسراء: ۱۰۸).

۳- . (و لَن یُخلِف اللّهُ وَعدَه(؛ (حج: ۴۷).

کژی و ناراستی؟ کجاست آن امیدگاه برای ازبین بردن ستم و کینه توزی؟

آیندهٔ بشریت و ر ه آورد ظهور حضرت مهدی

اَیْنَ الْمُدَّخَرُ لِتَجْدیدِ الْفَرائِضِ و السُّنَنِ؟ اَیْنَ الْمُتَخَیَّرُ لِإعادَهِ الْمِلَّهِ وَالشَّریعَهِ؟ اَیْنَ الْمُؤَمَّلُ لِإحْیاءِ الْکِتابِ وَحُدُودِهِ؟ اَیْنَ مُحْیی مَعالِمِ الدّینِ وَاَهْلِهِ؟ اَیْنَ قاصِمُ شَوْکَهِ الْمُعْتَدینَ؟

کجاست آنکه برای تجدید واجبات و سنّت ها ذخیره شده؟ کجاست آنکه برای برگرداندن دین و آئین گزینش شده؟ کجاست آنکه برای زنده کردن کتاب و حدود آن آرزوها به او بسته شده؟ کجاست آن زنده کنندهٔ نشانه های آئین و پیروان آن؟ کجاست درهم شکنندهٔ توانایی تجاوزگران؟

اَیْنَ هادِمُ اَبْنِیَهِ الشِّرْکِ وَالنِّفاقِ؟ اَیْنَ مُبیدُ اَهْلِ الْفُسُوقِ وَالْعِصْیانِ؟ اَیْنَ حاصِدُ فُرُوعِ الْغَیِّ وَالشِّقاقِ؟ اَیْنَ طامِسُ اثارِ الزَّیْغِ وَالْأَهْواءِ؟ اَیْنَ قاطِعُ حَبائِلِ الْکِذْبِ وَالْإِفْتِراءِ؟ اَیْنَ مُبیدُ الْعُتاهِ وَالْمَرَدَهِ؟ اَیْنَ مُسْتَأْصِلُ اَهْلِ الْعِنادِ وَالتَّضْلیلِ وَالْإِلْحادِ؟

کجاست ویران کنندهٔ بنیان های شرک و دورویی؟ کجاست ازبین برندهٔ اهل فسق و گناه و سرکشی؟ کجاست دروکننده شاخه های گمراهی و شکاف؟ کجاست از بین برندهٔ اثرهای کژی و هواپرستی؟ کجاست بّرنده ریسمان های دروغ و افترا؟ کجاست نابود کنندهٔ سرکشان و طغیانگرها؟ کجاست ریشه کن کنندهٔ اهل عناد و لجاجت وگمراهی و شرک؟

اَیْنَ مُعِزُّ الْأَوْلِیاءِ وَمُذِلُّ الْأَعْداءِ؟ اَیْنَ جامِعُ الْکَلِمَهِ عَلَی التَّقْوی؟ اَیْنَ بابُ اللَّهِ الَّذی مِنْهُ یُؤْتی؟ اَیْنَ وَجْهُ اللَّهِ الَّذی اِلَیْهِ یَتَوَجَّهُ الْأَوْلِیاءُ؟ اَیْنَ السَّبَبُ الْمُتَّصِلُ بَیْنَ الْأَرْضِ وَالسَّماءِ؟ اَیْنَ صاحِبُ یَوْمِ الْفَتْحِ وَناشِرُ رایَهِ الْهُدی؟ اَیْنَ مُؤَلِّفُ شَمْلِ الصَّلاحِ وَالرِّضا؟ اَیْنَ الطّالِبُ بِذُحُولِ الْأَنْبیاءِ وَاَبْناءِ الْأَنْبِیاءِ؟

کجاست عزت دهنده و پیروز کنندهٔ دوستان و خوارکنندهٔ دشمنان؟ کجاست هماهنگ کنندهٔ سخن برمبنای تقوی؟ کجاست آن درِ خداوندی که آمدن از آن میسّر است؟ کجاست آن وجه و جمال خدا که دوستان به سوی او روی آورند؟ کجاست آن پیونددهندهٔ میان زمینیان و آسمانیان؟ کجاست صاحب روز پیروزی و برافراشته کنندهٔ پرچم هدایت؟ کجاست فراهم آورندهٔ پراکندگی شایستگی و خشنودی؟ کجاست خواستار خونخواهی پیامبران و فرزندان آنان؟

اَیْنَ الطّالِبُ بِدَمِ الْمَقْتُولِ بِکَرْبَلاءَ؟ اَیْنَ الْمَنْصُورُ عَلی مَنِ اعْتَدی عَلَیْهِ وَافْتَری؟ اَیْنَ الْمُضْطَرُّ الَّذی یُجابُ اِذا دَعی؟ اَیْنَ صَدْرُ الْخَلائِقِ ذُوالْبِرِّ وَالتَّقْوی؟ اَیْنَ ابْنُ النَّبِیِّ الْمُصْطَفی وَابْنُ عَلِیٍّ الْمُرْتَضی وَابْنُ خَدیجَهَ الْغَرّاءِ وَابْنُ فاطِمَهَ الْکُبْری؟ بِأَبی اَنْتَ وَاُمّی وَنَفْسی لَکَ الْوِقاءُ وَالْحِمی.

کجاست خونخواه و کشتهٔ کربلا (۱)؟ کجاست آن پیروزمند بر هرکه بر حریم او تجاوز کند و افترا بندد؟ کجاست آن مضطری که هرگاه دعا کند مستجاب می شود؟ کجاست آن صدرنشین آفریدگان دارای نیکوکاری و خویشتن داری؟ کجاست فرزند پیامبر برگزیده و فرزند علیّ مرتضی و فرزند خدیجهٔ نورانی و فرزند فاطمه بزرگوار؟ پدر و مادرم فدای تو، جانم سپر بلای تو و حمایت کنندهٔ تو باد، ای فرزند سروران مقرّب.

یَابْنَ السَّادَهِ الْمُقَرَّبینَ، یَابْنَ النُّجَباءِ الْأَکْرَمینَ، یَابْنَ الْهُداهِ الْمُهْتَدینَ، یَابْنَ الْخِیَرَهِ الْمُهَذَّبینَ، یَابْنَ الْغَطارِفَهِ الْأَنْجَبینَ، یَابْنَ الْخَضارِمَهِ الْمُنْتَجَبینَ، یَابْنَ الْقَماقِمَهِ الْأَکْرَمینَ، یَابْنَ الْأَطائِبِ الْمُعَظَّمینَ الْمُطَهَّرینَ، یَابْنَ الْبُدُورِ الْمُنیرَهِ، یَابْنَ السُّرُجِ الْمُضیئَهِ، یَابْنَ الشُّهُبِ الثَّاقِبَهِ، یَابْنَ الْأَنْجُمِ الزَّاهِرَهِ.

ای فرزند برگزیدگان گرامی، ای زادهٔ راهنمایان راه یافته، ای فرزند شایستگانِ پاکیزه، ای زادهٔ مهتران نجیب، ای زادهٔ رادمردان برگزیده، ای فرزند شخصیت ها و سران بسیار گرامی، ای زادهٔ پاکیزه ترین بزرگان پاک، ای فرزند ماه های تابان، ای زادهٔ چراغ های تابناک، ای فرزند شهاب های نفوذ کننده، ای زادهٔ ستارگان فروزان.

نسب حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف

یَابْنَ السُّبُلِ الْواضِحَهِ، یَابْنَ الْأَعْلامِ اللّائِحَهِ، یَابْنَ الْعُلُومِ الْکامِلَهِ، یَابْنَ السُّنَنِ الْمَشْهُورَهِ، یَابْنَ الْمَعالِمِ الْمَأْثُورَهِ، یَابْنَ الْمُعْجِزاتِ الْمَوْجُودَهِ، یَابْنَ الدَّلائِلِ الْمَشْهُودَهِ، یَابْنَ الصِّراطِ الْمُسْتَقیمِ.

ای فرزند راه های آشکار، ای پسر نشانه های فروزنده، ای فرزند دانش های تمام عیار، ای زادهٔ روش های شناخته شده، ای فرزند نشانه های روایت شده، ای زادهٔ معجزه های موجود، ای فرزند ادّلهٔ مشهود، ای زادهٔ راه راست.

یَابْنَ النَّبَإِ الْعَظیمِ، یَابْنَ مَنْ هُوَ فی أُمِّ الْکِتابِ لَدَی اللَّهِ عَلِیٌّ حَکیمٌ، یَابْنَ الْأیاتِ وَالْبَیِّناتِ، یَابْنَ الدَّلائِلِ الظَّاهِراتِ، یَابْنَ الْبَراهینِ الْواضِحاتِ الْباهِراتِ، یَابْنَ الْحُجَجِ الْبالِغاتِ، یَابْنَ النِّعَمِ السَّابِغاتِ، یَابْنَ طه وَالْمُحْکَماتِ، یَابْنَ یس وَالذَّارِیاتِ، یَابْنَ الطُّورِ وَالْعادِیاتِ، یَابْنَ مَنْ دَنی فَتَدَلّی، فَکانَ قابَ قَوْسَیْنِ اَوْ اَدْنی، دُنُوّاً وَاقْتِراباً مِنَ الْعَلِیِّ الْأَعْلی.

۱- . نفی آرای کسانی که انتقام گیری از قاتلان امام حسین را صحیح نمی دانند (مرجئه)، همچنین این عبارات تأیید انتقام گیری به روش صحیح می باشد. (الامدی، ابکار الافکار فی اصول الدین، ج۵، ص۸۵).

ای فرزند خبر بزرگ، ای پسر کسی که او در امّ الکتاب و پیشگاه خداوند، علی حکیم است، ای فرزند نشانی ها و روشنگری ها، ای زادهٔ معجزات آشکار، ای فرزند برهان ها و مدرک های روشن و حیرت انگیز، ای زادهٔ حجّت های بالغه، ای فرزند نعمت های سرشار، ای زادهٔ طه و محکمات، ای فرزند یس و ذاریات، ای زادهٔ طور و عادیات، ای فرزند کسی که نزدیک شد و درآویخت، به مانند نزدیکی دو کمان یا نزدیکتر؛ آن نزدیک که تقرب بود از علیّ اعلی.

ندبه بر دوری از امام زمان

لَیْتَ شِعْری اَیْنَ اسْتَقَرَّتْ بِکَ النَّوی؟ بَلْ اَیُّ اَرْضٍ تُقِلُّکَ اَوِالثَّری؟ اَبِرَضْوی اَمْ غَیْرِها اَمْ ذی طُوی؟ عَزیزٌ عَلَیَّ اَنْ اَرَی الْخَلْقَ وَلا تُری؟ وَلا اَسْمَعَ لَکَ حَسیساً وَلا نَجْوی، عَزیزٌ عَلَیَّ اَنْ لا یُحیطَ بی دُونَکَ الْبَلْوی، وَلا یَنالَکَ مِنّی ضَجیجٌ وَلا شَکْوی.

ای کاش می دانستم که دوری، تو را در کجا مستقر کرده؟ یا کدام سرزمین یا خاک، تو را دربرگرفته، آیا در رَضوی یا غیر آن یا در ذی طُوی هستی؟ چه سخت است برایم که همهٔ آفریدگان را ببینم و تو دیده نشوی، و هیچ صدای پنهانی حتی آهسته از تو نشنوم، و گران است برای من که گرفتاری ها بدون من تو را احاطه کند، و از من ناله و شکایتی به تو نرسد.

بِنَفْسی اَنْتَ مِنْ مُغَیَّبٍ لَمْ یَخْلُ مِنّا، بِنَفْسی اَنْتَ مِنْ نازِحٍ یَنْزَحُ عَنّا، بِنَفْسی اَنْتَ اُمْنِیَّةُ شائِقٍ یَتَمَنّی، مِنْ مُؤْمِنٍ وَمُؤْمِنَهٍ ذَکَرا فَحَنّا، بِنَفْسی اَنْتَ مِنْ عَقیدِ عِزٍّ لایُسامی، بِنَفْسی اَنْتَ مِنْ اَثیلِ مَجْدٍ لا ـ یُجاری، بِنَفْسی اَنْتَ مِنْ تِلادِ نِعَمٍ لا تُضاهی، بِنَفْسی اَنْتَ مِنْ نَصیفِ شَرَفٍ لا یُساوی.

جانم به فدایت، ای پنهانی که از ما دور نیستی. جان به قربانت، ای دور شده از وطن که از ما دور نشده ای، فدایت شوم. ای آرزوی مشتاقان که هر مرد و زن با ایمان، آرزومندت بوده و با یاد تو ناله می زنند، جانم فدای تو باد. ای رشته عزّتی که برتری بر آن میسّر نیست قربانت گردم. ای بزرگوار سرفراز که همانندی نداری. ای به فدایت، تو از نعمت های دیرینه هستی که هم سنگی نداری. (۱) جانم به قربانت ای رمز شرافت که همتایی نداری.

۱- . انگیزش معنوی (spiritual motivation): از ابعاد این انگیزه، باورها و اعتقاداتی است که در زندگی معنی و هدف می آفریند (حمدیه، تفکر الهی و بهداشت روانی، ص ۴۰). طلب راه گشایی و پناه جویی امام ازجمله اموری است که سبب تقویت انگیزهٔ معنوی می شود و این مصادیق در چندعبارت فوق به صورت پراکنده آمده است؛ اگر نیایشگر با خواندن دعا به مفاهیم آن توجه کند و این عبارات جزء نگرش های وی بشود می تواند انگیزه های معنوی خود را تقویت و تثبیت نماید این امر یعنی تقویت انگیزه معنوی و نگرش سازی با الگوی دعا می تواند در هدفمندی و معنابخشی به مسائل زندگی و مشکلات فردی و سلامت روانی افراد مؤثر باشدنگارنده نمونه این نگرش سازی را بابیماران صعب العلاج مددجویان زندان ومعتادان کارکرده است.

دشواری های زمان غیبت

اِلی مَتی اَحارُ فیکَ یا مَوْلایَ؟ وَاِلی مَتی وَاَیَّ خِطابٍ اَصِفُ فیکَ وَاَیَّ نَجْوی؟ عَزیزٌ عَلَیَّ اَنْ اُجابَ دُونَکَ وَاُناغی، عَزیزٌ عَلَیَّ اَنْ اَبْکِیَکَ وَیَخْذُلَکَ الْوَری، عَزیزٌ عَلَیَّ اَنْ یَجْرِیَ عَلَیْکَ دُونَهُمْ ما جَری، هَلْ مِنْ مُعینٍ؟ فَاُطیلَ مَعَهُ الْعَویلَ وَالْبُکاءَ، هَلْ مِنْ جَزُوعٍ؟ فَأُساعِدَ جَزَعَهُ اِذا خَلا، هَلْ قَذِیَتْ عَیْنٌ فَتُسْعِدَها عَیْنی عَلَی الْقَذی؟ هَلْ اِلَیْکَ یَابْنَ اَحْمَدَ سَبیلٌ فَتُلْقی؟ هَلْ یَتَّصِلُ یَوْمُنا مِنْکَ بِعِدَهٍ فَنَحْظی؟ مَتی نَرِدُ مَناهِلَکَ الرَّوِیَّهَ فَنَرْوی؟

تا کی سرگشته و حیران تو باشم مولای من تا کی؟ با چه کلام و زبانی تو را بستایم و چگونه رازی در میان بگذارم؟ چه سخت است برایم که از غیر تو پاسخ شنوم و هم سخن گردم، بسیار دشوار است که برای تو اشک بریزم و مردم تو را واگذارند، گران است برایم آنچه بر تو می گذرد و بر دیگران نمی گذرد.

آیا یار و یاوری هست که با وی شیون و گریهٔ طولانی را سر بدهم؟ آیا ناله کننده ای هست که به ناله های او درحال تنهایی یاریش کنم؟ آیا چشم خار وخاشاک رفته ای هست که چشم من در ناراحتی آن یاری کند؟ آیا ای فرزند احمد، راهی به سوی تو هست که ملاقاتی با تو صورت گیرد؟ آیا این روز ما به وعده ای از شما می رسد که دیدار جمالت بهره مند گردیم؟

مَتی نَنْتَفِعُ مِنْ عَذْبِ مائِکَ؟ فَقَدْ طالَ الصَّدی، مَتی نُغادیکَ وَنُراوِحُکَ فَنُقِرُّ عَیْناً؟ مَتی تَرانا وَنَریکَ وَقَدْ نَشَرْتَ لِواءَ النَّصْرِ تُری؟

چه زمانی وارد چشمه های سیراب کننده می شویم تا سیراب گردیم؟ چه زمانی از آب گوارای [ظهور] تو بهره مند می شویم، [زیرا] تشنگی به درازا کشید؟ کی شود بامدادان و شامگاهان با تو باشیم تا دیده به دیدارت روشن کنیم؟ چه روزگاری شما ما را می بینید و ما شما را دیدار می کنیم، [روزی] که پرچم پیروزی را برافرشته ای و نمایان شده ای؟

آثار و نتایج ظهور

اَتَرانا نَحُفُّ بِکَ وَاَنْتَ تَاُمُّ الْمَلَاَ؟ وَقَدْ مَلَأْتَ الْأَرْضَ عَدْلاً وَاَذَقْتَ اَعْدائَکَ هَواناً وَعِقاباً، وَاَبَرْتَ الْعُتاهَ

وَجَحَدَهَ الْحَقِّ وَقَطَعْتَ دابِرَ الْمُتَكَبِّرينَ وَاجْتَثَثْتَ اُصُولَ الظّالِمينَ، وَنَحْنُ نَقُولُ اَلْحَمْدُ للّهِ رَبِّ الْعالَمينَ.

آیا می شود ما را ببینی که پیرامونت را گرفته ایم و شما رهبری مردم را به دست گرفته ای و زمین را از عدل و داد پر کرده ای، و دشمنانت را خواری و عقاب چشانده ای، و سرکشان و منکران حق را نابود کرده ای، و کبرورزان را ریشه کن نموده ای، و ستمگران را از بیخوبن برانداخته ای؛ (۱) می گوییم سپاس مخصوص پروردگار جهانیان است.

اَللَّهُمَّ اَنْتَ كَشّافُ الْكُرَبِ وَالْبَلْوی، وَاِلَيْكَ اَسْتَعْدی فَعِنْدَكَ الْعَدْوی، وَاَنْتَ رَبُّ الْاٰخِرَهِ وَالدُّنْيا، فَاَغِثْ يا غِياثَ الْمُسْتَغيثينَ، عُبَيْدَكَ الْمُبْتَلی، وَاَرِهِ سَيِّدَهُ يا شَديدَ الْقُوی، وَاَزِلْ عَنْهُ بِهِ الْأَسی وَالْجَوی، وَبَرِّدْ غَليلَهُ يا مَنْ عَلَى الْعَرْشِ اسْتَوی، وَمَنْ اِلَيْهِ الرُّجْعی وَالْمُنْتَهی.

بارالها! تو برطرف کنندهٔ غم ها و گرفتاری ها هستی و شکایت پیش تو آرم. [زیرا] دادخواهی نزد توست، و تو پروردگار دنیا و آخرتی؛ پس ای فریادرس پناهندگان، بنده کوچک گرفتار را پناه ده، ای بسیار قدرتمند، آقا و مولایش را به او نشان ده و بنمایان، و به وسیلهٔ او اندوه و سوز دل را از وی برطرف نما.

ای کسی که بر عرش استواری، (۲) سوز تشنگی را خنک گردان، ای کسی که بازگشت و سرانجام کار به سوی اوست.

اَللَّهُمَّ وَنَحْنُ عَبيدُكَ التّائِقُونَ اِلی وَلِيِّكَ الْمُذَكِّرِ بِكَ وَبِنَبِيِّكَ خَلَقْتَهُ لَنا عِصْمَهً وَمَلاذاً، وَاَقَمْتَهُ لَنا قِواماً وَمَعاذاً، وَجَعَلْتَهُ لِلْمُؤْمِنينَ مِنّا اِماماً، فَبَلِّغْهُ مِنّا تَحِيَّهً وَسَلاماً، وَزِدْنا بِذلِكَ يارَبِّ اِكْراماً، وَاجْعَلْ مُسْتَقَرَّهُ لَنا مُسْتَقَرّاً وَمُقاماً، وَاَتْمِمْ نِعْمَتَكَ بِتَقْديمِكَ اِيّاهُ اَمامَنا حَتّی تُورِدَنا جِنانَكَ وَمُرافَقَهَ الشُّهَداءِ مِنْ خُلَصائِكَ.

۱- . کاراکتر بی اخلاق (Amoral character): افرادی که در تربیت آنها اصول و مفاهیم اخلاقی محکمی به کار نرفته تنها به منافع خویش توجه کرده و نوع دوستی آنان به خاطر منفعت خودشان می باشد، معمولاـ چنین افرادی اضطراب، پشیمانی، احساس گناه و تنبیه نسبت به رفتار خود ندارند و بالعکس معمولاً از خود رفتارهای شرارت آمیزی برای خنثی کردن تنبیه ازسوی محیط و دیگران بروز می دهند که این رفتار در قالب سرکشی و ستمگری بروز می نماید (شاملو، بهداشت روانی، ص ۱۹۲). این منش در دیدگاه امام مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف وهمه پیشوایان دینی مذموم است و برای از بین بردن این ناهنجاری به همراه تلاش از خدا در قالب دعا یاری می جوید؛ بنابراین دعا نوعی تذکر به رفتار زشت است که نیایشگر با خواندن و تدبر درآن می تواند متنبه شود وبا توسل به خدا و ائمه می تواند در بازسازی خود موفق شود که این امر در رفتار درست بروز پیدا می کند.

۲- . (الرَّحمن عَلَی العَرشِ استَوی(؛ (طه: ۵).

خداوندا! ما بندگان کوچک تو و مشتاق ولیّ تو هستیم که یادآور تو و پیامبر توست که او را برای ما نگهبان و پناهگاه آفریدی، و او را برای ما پشتوانه و پناهگاه نمودی، و برای مؤمنان از ما امام و پیشوا قرار دادی، پس تحیّت و درود ما را به وی برسان؛ خدایا، بدین وسیله، کرامت ما را افزون گردان، و قرارگاه او را جایگاه و پایگاهِ قرار ده، و با پیشوا قراردادن او نعمت را بر ما تمام گردان، تا ما را به بهشت خود وارد فرموده و با شهیدان با اخلاصت همنشین گردانی.

اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وآلِ مُحَمَّدٍ وَصَلِّ عَلی جَدِّهِ مُحَمَّدٍ رَسُولِکَ السَّیِّدِ الأَکْبَرِ وَعَلی اَبِیهِ السَّیِّدِ الأَصْغَرِ وَجَدَّتِهِ الصِّدّیقَهِ الْکُبْری فاطِمَهَ بِنْتِ مُحَمَّدٍ صَلَّی اللّهُ عَلَیْهِ وَالِهِ، وَعَلی مَنِ اصْطَفَیْتَ مِنْ ابائِهِ الْبَرَرَهِ، وَعَلَیْهِ اَفْضَلَ وَاَکْمَلَ وَاَتَمَّ وَاَدْوَمَ وَاَکْثَرَ وَاَوْفَرَ ما صَلَّیْتَ عَلی اَحَدٍ مِنْ اَصْفِیائِکَ وَخِیَرَتِکَ مِنْ خَلْقِکَ. وَصَلِّ عَلَیْهِ صَلوهً لا غایَهَ لِعَدَدِها وَلا نِهایَهَ لِمَدَدِها وَلا نَفادَ لِأَمَدِها.

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست و بر جد محمد و پیامبر تو، بزرگترین سرور، و بر پدر او سرور کوچکتر، و بر بزرگ مادرش صدیقهٔ کبری، فاطمه دخت محمد درود فرست، درود بر وی و خاندانش، و بر نیاکان نیکوکارش که برگزیده توست، و بر خود او؛ برترین کامل ترین، تمام ترین، جاویدترین، بیشترین و فزون ترین درودی که بر یکی از برگزیدگان و منتخبان آفریده ات فرستاده ای، و بر او درود فرست درودی که شماره اش نامحدود و گسترش آن بی پایان و زمان آن بی انتهاست.

اهمیت و آثار تربیتی و معنوی دعا

اَللَّهُمَّ وَاَقِمْ بِهِ الْحَقَّ وَاَدْحِضْ بِهِ الْباطِلَ وَاَدِلْ بِهِ اَوْلِیائَکَ وَاَذْلِلْ بِهِ اَعْدائَکَ وَصِلِ اللَّهُمَّ بَیْنَنا وَبَیْنَهُ وُصْلَهً تُؤَدّی اِلی مُرافَقَهِ سَلَفِهِ وَاجْعَلْنا مِمَّنْ یَأْخُذُ بِحُجْزَتِهِمْ وَیَمْکُثُ فی ظِلِّهِمْ، وَاَعِنّا عَلی تَأْدِیَهِ حُقُوقِهِ اِلَیْهِ وَالْإِجْتِهادِ فی طاعَتِهِ وَاجْتِنابِ مَعْصِیَتِهِ، وَامْنُنْ عَلَیْنا بِرِضاهُ، وَهَبْ لَنا رَأْفَتَهُ وَرَحْمَتَهُ وَدُعائَهُ وَخَیْرَهُ، ما نَنالُ بِهِ سَعَهً مِنْ رَحْمَتِکَ وَفَوْزاً عِنْدَکَ.

خداوندا! به وجود او حق را پابرجا و باطل را نابود گردان، و دوستانت را با او پیروز و دشمنانت را به وسیلهٔ او خوارگردان، خدایا میان ما و او پیوندی برقرار نما، چونان پیوندی که به همنشینی نیاکانش بینجامد، و ما را از کسانی قرار ده که بر دامان آنان چنگ می زنند و در سایهٔ آنها درنگ می کنند، ما را یاری فرما. تا حقوق او را ادا نموده و در فرمان برداریش کوشش داشته و از نافرمانیش دور باشیم و بر ما منّت گذار که خشنودی او را به دست آوریم، و رأفت و مهربانی و دعا و خیر

و برکت او را بر ایمان کرم فرما، تا آنجا که به وسیلهٔ او به رحمت پهناورت برسیم و نزد تو رستگار باشیم.

وَاجْعَلْ صَلوتَنا بِهِ مَقبُولَهً وَذُنُوبَنا بِهِ مَغْفُورَهً وَدُعائَنا بِهِ مُسْتَجاباً. وَاجْعَلْ اَرْزاقَنا بِهِ مَبْسُوطَهً وَهُمُومنا بِهِ مَکْفِیَّهً وَحوائِجَنا بِهِ مَقْضِیَّهً وَاَقْبِلْ اِلَیْنا بِوَجْهِکَ الْکَریمِ.

و به برکت او نماز ما را قبول، و گناهان ما را آمرزیده، و دعای ما را مستجاب فرما، و به برکت او روزی ما را گسترده و غصه هایمان را برطرف شده، و نیازمندی های ما را برآورده بگردان و با وجه کریم خویش بر ما توجّه کن.

وَاقْبَلْ تَقَرُّبَنا اِلَیْکَ وَانْظُرْ اِلَیْنا نَظْرَهً رَحیمَهً نَسْتَکْمِلُ بِهَا الْکَرامَهَ عِنْدَکَ. ثُمَّ لا تَصْرِفْها عَنّا بِجُودِکَ وَاسْقِنا مِنْ حَوْضِ جَدِّهِ صَلَّی اللَّهُ عَلَیْهِ وَالِهِ بِکَاْسِهِ، وَبِیَدِهِ رَیّاً رَوِیّاً هَنیئاً سائِغاً لا ظَمَأَ بَعْدَهُ یا اَرْحَمَ الرَّاحِمینَ.

و تقرّب ما را به درگاهت بپذیر، و با نظر رحمت بر ما نظر افکن تا نزد تو به کرامت کامل برسیم، سپس با بخشش خود، آن نگاه را از ما برمگردان، و ما را از حوض جدّ او که درود خدا بر او و خاندانش باد، با دست او و جام او سیراب گردان، سیراب شدنی سرشار و گوارا و نوش جان، که هرگز پس از آن تشنگی نباشد، ای مهربان ترین مهربانان.

نیایش بیست وهشتم: برای رسیدن به آرزوها

اَللّهُمَّ رَبَّ النُّورِ الْعَظیمِ وَرَبَّ الْکُرْسِیِّ الرَّفیعِ وَرَبَّ الْبَحْرِ الْمَسْجُورِ وَمُنْزِلَ التَّوْراهِ وَالْاِنْجیلِ وَرَبَّ الظِّلِّ وَالْحَرُورِ وَمُنْزِلَ الزَّبُورِ وَالْقُرْانِ الْعَظیمِ، وَرَبَّ الْمَلائِکَهِ الْمُقَرَّبینَ وَالْاَنْبِیاءِ الْمُرْسَلینَ، اَنْتَ اِلهُ مَنْ فِی السَّماءِ وَاِلهُ مَنْ فِی الْاَرْضِ لا اِلهَ فیهِما غَیْرُکَ وَاَنْتَ جَبّارُ مَنْ فِی السَّماءِ وَجَبّارُ مَنْ فِی الْاَرْضِ لا جَبّارَ فیهِما غَیْرُکَ وَاَنْتَ خالِقُ مَنْ فِی السَّماءِ وَخالِقُ مَنْ فِی الْاَرْضِ لا خالِقَ فیهِما غَیْرُکَ وَاَنْتَ حَکَمُ مَنْ فِی السَّماءِ وَحَکَمُ مَنْ فِی الْاَرْضِ لا حَکَمَ فیهِما غَیْرُکَ.

خداوندا! ای پروردگار فروغ بزرگ و خدای کریمی رفیع و خدای دریای آکنده، و فرو فرستندهٔ تورات و انجیل و زبور، و خدای سایه و گرما، و نازل کنندهٔ قرآن بزرگ، و پروردگار فرشتگان مقرّب و پیامبران و رسولان. تو خدای آنچه در آسمان و خدای آنچه در زمین هست می باشی در آن دو معبودی جز تو نیست؛ و تو فرمانروای هرکه در آسمان و زمین هست می باشی، و در آن دو جز تو فرمانروایی نیست؛ و تو آفریدگار هرچه در آسمان و زمین هست می باشی، و جز تو آفریدگاری در آنها نیست؛ و تو داور آنچه در آسمان و آنچه در زمین هست می باشی، و در آن دو داوری جز تو نیست.

درخواست گسترش رزق و رفع غم

اَللّهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ بِوَجْهِکَ الْکَریمِ وَبِنُورِ وَجْهِکَ الْمُنیرِ وَمُلْکِکَ الْقَدیمِ، یا حَیُّ یا قَیُّومُ. اَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی اَشْرَقَتْ بِهِ السَّمواتُ وَالْاَرَضُونَ وَبِاسْمِکَ الَّذی یَصْلُحُ عَلَیْهِ الْاَوَّلُونَ وَالْاخِرُونَ یا حَیّاً قَبْلَ کُلِّ حَیٍّ وَیا حَیّاً بَعْدَ کُلِّ حَیٍّ وَیا حَیّاً حینَ لا حَیَّ وَیا مُحْیِیَ الْمَوْتی، وَیا حَیُّ لا اِلهَ اِلاّ اَنْتَ یا حَیُّ یا قَیُّومُ. اَسْئَلُکَ اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَارْزُقْنی مِنْ حَیْثُ اَحْتَسِبُ وَمِنْ حَیْثُ لا اَحْتَسِبُ رِزْقاً واسِعاً حَلالاً طَیِّباً وَاَنْ تُفَرِّجَ عَنّی کُلَّ غَمٍّ وَهَمٍّ وَاَنْ تُعْطِیَنی ما اَرْجُوهُ وَامُلُهُ اِنَّکَ عَلی کُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ.

خداوندا! از تو می خواهم به برکت سیمای کریمانه ات، و به فروغ جمال فروزان و روشنگرت و فرمانروایی دیرینه ات، ای زندهٔ ازلی و ابدی.

از تو می خواهم به آن نامی که آسمان ها و زمین ها به برکت آن روشن شدند و به آن نامی که پیشینیان و پسینیان با آن اصلاح می شوند؛ ای زندهٔ پیش از هر زنده، ای زندهٔ پس از هر زنده، ای زنده آنگاه که زنده ای وجود ندارد، ای زنده کنندهٔ مردگان، ای زنده ای که جز تو معبودی

نیست، ای زندهٔ جاویدان.

از تو می خواهم که بر محمـد و خاندانش درود فرستی، و از جایگاهی که حساب می کنم و از جایی که روی آن حساب نمی کنم روزی گسترده، حلال و پـاکیزه نصـیبم گردانی، و غم و همـهٔ انـدوهم را از من برطرف نمـایی، و آنچه را که امیـدوارم و آرزومندم عطا فرمایی، همانا تو بر هر کار توانایی.

نیایش بیست و نهم: دعای هر شب ماه رمضان معروف به «دعای افتتاح»

ضرورت ستایش در ابتدای دعا

اَللّٰهُمَّ اِنّی اَفْتَتِحُ الثَّناءَ بِحَمْدِکَ وَاَنْتَ مُسَدِّدٌ لِلصَّوابِ بِمَنِّکَ وَاَیْقَنْتُ اَنَّکَ اَنْتَ اَرْحَمُ الرّاحِمینَ فی مَوْضِعِ الْعَفْوِ وَالرَّحْمَهِ وَاَشَدُّ الْمُعاقِبینَ فی مَوْضِعِ النَّکالِ وَالنَّقِمَهِ وَاَعْظَمُ الْمُتَجَبِّرینَ فی مَوْضِعِ الْکِبْریاءِ وَالْعَظَمَهِ. اَللّٰهُمَّ اَذِنْتَ لی فی دُعائِکَ وَمَسْئَلَتِکَ، فَاسْمَعْ یا سَمیعُ مِدْحَتی، وَاَجِبْ یا رَحیمُ دَعْوَتی، وَاَقِلْ یا غَفُورُ عَثْرَتی، فَکَمْ یا اِلهی مِنْ کُرْبَهٍ قَدْ فَرَّجْتَها وَهُمُومٍ قَدْ کَشَفْتَها وَعَثْرَهٍ قَدْ اَقَلْتَها وَرَحْمَهٍ قَدْ نَشَرْتَها وَحَلْقَهِ بَلاءٍ قَدْ فَکَکْتَها.

خداوندا! من ستایش تو را با سپاس تو آغاز می نمایم، و تو با بخشش خود راه درست را استوار می نمایی، و باور دارم در جایگاه گذشت و مهربانی، مهربان ترین مهربانانی، و برای عبرت آموزی و انتقام، سخت ترینِ مجازات کنندگانی، و در جایگاه بزرگی و بزرگواری، بزرگترین فرمان روایانی. خداوندا! به مقام نیایش و درخواست از درگاهت مرا اجازه فرمودی، پس ای شنوا ستایشم را بشنو، ای مهربان نیایشم را اجابت نما، ای آمرزندهٔ لغزش مرا درگذر. خدایا چه بسیار است اندوهی که برطرف ساختی، و غصه هایی که برداشتی، و لغزشی که نادیده گرفتی، و مهربانی که گسترش دادی، و زنجیر گرفتاری که باز کردی.

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذی لَمْ یَتَّخِذْ صاحِبَهً وَلا وَلَداً وَلَمْ یَکُنْ لَهُ شَریکٌ فی الْمُلْکِ وَلَمْ یَکُنْ لَهُ وَلِیٌّ مِنَ الذُّلِّ وَ کَبِّرْهُ تَکْبیراً اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ بِجَمیعِ مَحامِدِهِ کُلِّها عَلی جَمیعِ نِعَمِهِ کُلِّها. اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذی لا شَریکَ لَهُ فی خَلْقِهِ وَلا شَبیهَ لَهُ فی عَظَمَتِهِ.

سپاس برای خداوندی است که همسر و فرزند نگرفته، در فرمانروایی شریکی نداشته، او را از رهگذر ناتوانی، مددکاری نبوده؛ پس او را بسیار بزرگ دار. سپاس از آنِ خداوند است بر همهٔ ستودنی هایش و بر همهٔ نعمت هایش. سپاس از آن خداوندی است که در آفرینش شریک در بزرگیش همانند نداشته؛ سپاس خدای را که فرمان او (۱)

۱- . شکر ((grace متخصصان معنوی شکر رایک الگوی مثبت ویک حالت روان شناختی میدانندکه منجربه قدردانی شده ویکی از اصول روان درمانی دینی است که غالباً منجر به برقراری رابطه ای آگاهانه با زندگی معنوی و رسیدن به حالت شکرگزاری دربرابر خداوند و قوانین خلقت می گردد (کلانتری، معنویت و روان شناسی مثبت، ص ۵۲). این امر (شکر) در حوزه درمان به عنوان عامل بازگشت به سلامتی اثردارد. ما معتقدیم هنگام خواندن دعا اگر توجه به مفاهیم و تکرار واژه داشته باشیم و با دعا مأنوس شویم و آموزه های آن را باور کنیم در ارتقای سلامت ما مؤثر است؛ زیرا حضرت در غالب دعاها واین دعا مکرر لفظ شکر را به کار برده نیایشگرمیتواند با خواندن دعا، والگوگیری از آن شکرگزاری راجزء نگرش خود سازد و اگر توجه او به سپاس و شکر بیشتر شود طبق تحقیقات انجام شده، براساس نظر متخصصان سایکونورایمونولوژی، این نگرش مثبت (شکرگزاری واقعی) در سلامت جسم مؤثر است و طبق نظر روان شناسان به عنوان مثبت نگری در روان مؤثر خواهد بود.

اَلْحَمْدُ للّهِ الْفاشی فِی الْخَلْقِ اَمْرُهُ وَ حَمْدُهُ، اَلظّاهِرِ بِالْکَرَمِ مَجْدُهُ، اَلْباسِطِ بِالْجُودِ یَدَهُ، اَلَّذی لا تَنْقُصُ خَزائِنُهُ، وَلا تَزیدُهُ کَثْرَهُ الْعَطاءِ اِلاّ جُوداً وَ کَرَماً، اِنَّهُ هُوَ الْعَزیزُ الْوَهّابُ.اَللّهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ قَلیلاً مِنْ کَثیرٍ مَعَ حاجَهٍ بی اِلَیْهِ عَظیمَهٍ وَغِناکَ عَنْهُ قَدیمٌ وَ هُوَ عِنْدی کَثیرٌ وَهُوَ عَلَیْکَ سَهْلٌ یَسیرٌ.

و سپاس او در آفرینش آشکار است، بزرگواریش با کرم پدیدار گشته، دست عنایتش با بخشش گسترده گردیده، گنجینه هایش کم نگردد، و زیادی بخشش برای او جز جود و کرامت نیفزاید؛ همانا او عزیز و پیروز و بخشنده است.

خداوندا، اندکی از امور بسیار را از تو می خواهم، با آنکه نیازم به آن زیاد است و تو از دیرباز از آن بی نیاز بودی، همان اندک نزد من بسیار است؛ ولی آن برای تو سهل و آسان است.

بردباری پروردگار دربرابر جهل بنده

اَللّهُمَّ اِنَّ عَفْوَکَ عَنْ ذَنْبی وَتَجاوُزَکَ عَنْ خَطیئَتی وَصَفْحَکَ عَنْ ظُلْمی وَسِتْرَکَ عَلی قَبیحِ عَمَلی وَحِلْمَکَ عَنْ کَثیرِ جُرْمی عِنْدَ ما کانَ مِنْ خَطَأی وَعَمْدی اَطْمَعَنی فی اَنْ اَسْئَلَکَ ما لا اَسْتَوْجِبُهُ مِنْکَ، اَلَّذی رَزَقْتَنی مِنْ رَحْمَتِکَ وَاَرَیْتَنی مَنْ قُدْرَتِکَ وَعَرَّفْتَنی مِنْ اِجابَتِکَ، فَصِرْتُ اَدْعُوکَ امِناً. وَاَسْئَلُکَ مُسْتَأنِساً، لا خائِفاً وَلا وَجِلاً مُدِلاًّ عَلَیْکَ فیما قَصَدْتُ فیهِ اِلَیْکَ، فَاِنْ اَبْطَأَ عَنّی عَتَبْتُ بِجَهْلی عَلَیْکَ، وَلَعَلَّ الَّذی اَبْطَأَ عَنّی هُوَ خَیْرٌ لی، لِعِلْمِکَ بِعاقِبَهِ الْأُمُورِ. فَلَمْ اَرَ مَوْلاً کَریماً اَصْبَرَ عَلی عَبْدٍ لَئیمٍ مِنْکَ عَلَیَّ. یا رَبِّ اِنَّکَ تَدْعُونی فَاُوَلّی عَنْکَ وَتَتَحَبَّبُ اِلَیَّ فَاَتَبَغَّضُ اِلَیْکَ وَتَتَوَدَّدُ اِلَیَّ فَلا اَقْبَلُ مِنْکَ کَاَنَّ لِیَ التَّطَوُّلَ عَلَیْکَ فَلَمْ یَمْنَعْکَ ذلِکَ مِنَ الرَّحْمَهِ لی وَالْأِحْسانِ اِلَیَّ وَالتَّفَضُّلِ عَلَیَّ بِجُودِکَ وَکَرَمِکَ فَارْحَمْ عَبْدَکَ الْجاهِلَ وَجُدْ عَلَیْهِ بِفَضْلِ اِحْسانِکَ اِنَّکَ جَوادٌ کَریمٌ.

خداوندا! همانا آمرزش از گناهم و گذشت از خطایم و چشم پوشی از ستمکاریم و پرده پوشی از زشتکاریم و بردباری از گناهِ بسیارم آنگاه که اشتباه و عمد انجام دادم، مرا به طمع واداشته تا

اینکه از تو چیزی بخواهم که شایستگی اش را ندارم، همان که از مهربانیت روزیم گردانیدی و از توانایيت نشانم دادی و پذیرا بودنت را به من شناساندی؛ پس چنان گشتم که تو را با آرامش می خوانم.

و با انس و همدمی بدون ترس و هراس از تو درخواست می کنم و بر آنچه قصد کردم برای تو دلیل می آوردم؛ پس حاجتم دیر برآورده شد و از روی نادانی سرزنش کردم و شاید آنچه سبب دیر برآورده شدن [حاجتم] بوده، برایم بهتر بوده چون تو به سرانجام کارها دانایی. (۱) پس هیچ مولای بزرگواری را ندیده ام که بر بندهٔ پستی مانند من بردبارتر باشد.

پروردگارا! تو مرا می خوانی [و] من از تو روی می گردانم، تو اظهار دوستی می نمایی و من دشمنی می ورزم، ابراز محبّت می کنی من نمی پذیرم، گویا من منّت بر تو دارم، [اما] این [اشتباهات] مانع مهربانی و احسان و افزودن تو با بخشش و کرمت برایم نشده، پس بر این بندهٔ نادان مهربان باش و با احسانِ افزونت او را ببخشا؛ همانا تو بخشنده و کریمی.

روش دعا و نیایش

اَلْحَمْدُ للّٰهِ مالِكِ الْمُلْكِ مُجْرِی الْفُلْكِ مُسَخِّرِ الرِّیاحِ فالِقِ الْإِصْباحِ، دَیّانِ الدّینِ رَبِّ الْعالَمینَ اَلْحَمْدُ للّٰهِ عَلی حِلْمِهِ بَعْدَ عِلْمِهِ، وَالْحَمْدُ للّٰهِ عَلی عَفْوِهِ بَعْدَ قُدْرَتِهِ، وَالْحَمْدُ للّٰهِ عَلی طُولِ اَناتِهِ فی غَضَبِهِ، وَهُوَ قادِرٌ عَلی ما یُریدُ. اَلْحَمْدُ للّٰهِ خالِقِ الْخَلْقِ، باسِطِ الرِّزْقِ فالِقِ الْإِصْباحِ، ذِی الْجَلالِ وَالْإِكْرامِ وَالْفَضْلِ وَالْإِنْعامِ الَّذی بَعُدَ فَلا یُری وَقَرُبَ فَشَهِدَ النَّجْوی، تَبارَكَ وَتَعالی.اَلْحَمْدُ للّٰهِ الَّذی لَیسَ لَهُ مُنازِعٌ یُعادِلُهُ وَلا شَبیهٌ یُشاكِلُهُ وَلا ظَهیرٌ یُعاضِدُهُ، قَهَرَ بِعِزَّتِهِ الْأَعِزّاءَ، وَتَواضَعَ لِعَظَمَتِهِ الْعُظَماءُ، فَبَلَغَ بِقُدْرَتِهِ ما یَشاءُ.اَلْحَمْدُ

۱- . بهداشت روانی (Mental health): بهداشت از دو کلمه به، داشت تشکیل شده به معنی نیکو نگه داشتن، بهداشت روان یعنی اموری که می تواند روان ما را نیکو نگه دارد (شهیدی، اصول و مبانی بهداشت روانی، ص۸). از اصول آن، شناختن قدرت و شایستگی و محدودیت های خود و دیگران است. به عبارت اگر دیگر فرد، واقع بینی پیدا کند، این امر در تحقق بهداشت روان وی مؤثر می باشد (میلانی فر، بهداشت روانی، ص ۶۳) آنچه در عبارات این دعا آمده (قبول گناه و عجز خود و مصلحت در تأخیر اجابت دعا....)اگر الگوی فکری نیایشگر با خواندن و باور آن شکل گیرد نیایشگرمی تواند، واقع بینی مثبت به موضوعات متعدد را در خود تثبیت نماید و با رعایت اصول دیگر به سلامت روان دست یابد. البته موضوعات انتخاب شده بصورت کلید واژه مطرح شده و برای تبیین و فرایند اثربخشی آنها نیاز به توضیح بیشتری داریم که در کتب دیگر نویسنده مانند مجموعه کتب مراقبت معنوی ویژه بیماران به برخی از آنها پرداخته شده است.

لِلّهِ الَّذی یُجیبُنی حینَ اُنادیهِ وَیَسْتُرُ عَلَیَّ کُلَّ عَوْرَهٍ وَاَنَا اَعْصیهِ، وَ یُعَظِّمُ النِّعْمَهَ عَلَیَّ فَلا اُجازیهِ، فَکَمْ مِنْ مَوْهِبَهٍ هَنیئَهٍ قَدْ اَعْطانی، وَعَظیمَهٍ مَخُوفَهٍ قَدْ کَفانی، وَبَهْجَهٍ مُونِقَهٍ قَدْ اَرانی، فَاُثْنی عَلَیْهِ حامِداً وَاَذْکُرُهُ مُسَبِّحاً.

سپاس مخصوص خداوندی است، فرمانروای هستی، روان کننـدهٔ کشتی ها، رام کننـدهٔ بادها، شکافندهٔ سپیـده دم، جزا دهنـدهٔ روز جزا و پروردگار جهانیان است.

سپـاس مخصـوص خداونـد است بر بردباریش پس از دانسـتنش، سـپاس مخصـوص خداونـد است بر بخشـش او پس از توانمندیش، سپاس مخصوص خداوند است بر بردباری بلندش به هنگام خشمش و او بدانچه اراده فرماید توانا است.

سپاس مخصوص خداونـد است آفریـدگار آفریـدگان، گستراننـدهٔ روزی، شکافندهٔ سپیـده دم، [خـدایی که] صاحب شکوه و بزرگواری، و افزونی و انعام است؛ آن خـدایی که دور شـده پس دیـده نمی شود، و نزدیک شده پس گواه رازونیاز و سخنان پنهانی است، او با برکت و بلندمرتبه است.

سپـاس مخصوص خداونـدی که برای او ستیزه گری نیست که بـا او بردبـاری کنـد، هماننـدی نیست که با او همگونی کنـد، و پشتیبـانی نیسـت کـه مـددکار او باشـد، بـا عزّت خـود عزیزان را مقهـور سـاخته، و بزرگـان دربرابر عظمتش فروتـن شـده، و با تواناییش بر هرچه خواهد رسیده.

اخلاص در دعا

سپاس مخصوص خدایی است که هرگاه او را بخوانم پاسخ می دهد، و هر بدی را برایم می پوشاند؛ درحالی که او را نافرمانی می کنم، و نعمت بزرگ بر من می بخشد و من سپاسگزارش نیستم؛ پس چقدر بخشش های گوارایی که برایم عطا فرموده، و بزرگ هول و ترسی که از من دفع نموده، و شادی های دل انگیز که بر من نشان داده؛ پس من هم با ستایش ثناگویش هستم، و او را به پاکی و منزّه بودن یاد می کنم.

اَلْحَمْدُ للّهِ الَّذی لا یُهْتَکُ حِجابُهُ وَلا یُغْلَقُ بابُهُ وَلا یُرَدُّ سائِلُهُ وَلا یُخَیَّبُ امِلُهُ. اَلْحَمْدُ للّهِ الَّذی یُؤْمِنُ الْخائِفینَ وَیُنَجِّی الصّالِحینَ وَیَرْفَعُ الْمُسْتَضْعَفینَ وَیَضَعُ الْمُسْتَکْبِرینَ وَ یُهْلِکُ مُلُوکاً وَیَسْتَخْلِفُ اخَرینَ. وَالْحَمْدُ للّهِ قاصِمِ الجَبّارینَ، مُبیرِ الظّالِمینَ، مُدْرِکِ الْهارِبینَ، نَکالِ الظّالِمینَ، صَریخِ الْمُسْتَصْرِخینَ، مَوْضِعِ حاجاتِ الطّالِبینَ، مُعْتَمَدِ الْمُؤْمِنینَ.

سپاس مخصوص خدایی که پردهٔ او دریده نشود، درگاهش بسته نشود، نیازمند او رد نشود،

آرزومند او محروم نگردد. (۱) سپاس مخصوص خداوندی که بیم ناکان را می بخشد، شایستگان را نجات می دهد، بیچارگان را بلند می گرداند، کبرورزان را پایین می اندازد، فرمانروایان را می میراند و دیگران را برجای آن ها می نشاند. و ستایش خدایی را که درهم کوبندهٔ سرکشان، نابود کنندهٔ ستمگران، دریابندهٔ گریزندگان، عبرت دهندهٔ ستمکاران، فریادرس فریادخواهان، جایگاه نیازهای درخواست کنندگان و تکیه گاه مؤمنان است.

درک عظمت الهی

اَلْحَمْدُ للّٰهِ الَّذی مِنْ خَشْیَتِهِ تَرْعَدُ السَّماءُ وَ سُكّانُها وَتَرْجُفُ الْأَرْضُ وَعُمّارُها وَتَمُوجُ الْبِحارُ وَمَنْ یَسْبَحُ فی غَمَراتِها. اَلْحَمْدُ للّٰهِ الَّذی هَدانا لِهذا وَما كُنّا لِنَهْتَدِیَ لَوْلا اَنْ هَدانَا اللّٰهُ.اَلْحَمْدُ للّٰهِ الَّذی یَخْلُقُ وَلَمْ یُخْلَقْ وَیَرْزُقُ وَلا یُرْزَقُ وَیُطْعِمُ وَلا یُطْعَمُ وَیُمیتُ الْأَحیاءَ وَیُحْیِی الْمَوْتی وَهُوَ حَیٌّ لا یَمُوتُ، بِیَدِهِ الْخَیْرُ، وَهُوَ عَلی كُلِّ شَیْ ءٍ قَدیرٌ.

سپاس مخصوص خداوندی که آسمان و ساکنانش از بیم او به لرزه افتند و زمین و آبادکنندگانش می لرزند، و دریاها و آنچه در اعماقش شناور است پیچ و تاب می خورند؛ سپاس مخصوص خدای که ما را به این امر راهنمایی فرموده و اگر خدا ما را راهنمایی نمی کرد، ما راه نمی یافتیم. (۲)

سپاس مخصوص خداوندی که می آفریند و او آفریدگار ندارد، روزی می دهد و نیاز به روزی ندارد، خوراک می دهد و خود نیازمند خوراک نیست، زنده ها را می میراند و مردگان را زنده می کند، او زنده ای است که نمی میرد؛ نیکی به دست اوست و او بر هرکاری تواناست.

۱- . قدردانی (appreciation): از مفاهیم روان شناختی بوده که در متون دینی با نام «شکر و سپاس» مطرح است، قدردانی دربرابر خدا علاوه بر ارضای یکی از نیازهای اساسی روان انسان، شرایط درونی سازی ارزش های الهی را در انسان فراهم می آورد. پژوهش های تجربی، قدردانی را یکی از عوامل مهم بهزیستی قلمداد کرده (آقابابائی، «نقش احساس قدردانی در رضایت از زندگی»، ش۱۱، ص۴۶). تکرار واژهٔ سپاس هنگام توصیف و ذکر نعمت خالق، الگویی است که نیایشگرمیتواند با تکراروتوجه و باور آن روحیهٔ شکرگزاری را در خود تثبیت می نماید که این امر سبب تقویت مثبت نگری وی شده که در ارتقای سلامت روانی او مؤثر است. البته فرایند تبیین وتثبیت این بحث مجال دیگری را می خواهد.

۲- . (... و قالوا الحَمدُلله الذی هَدانا لِهذا و ماكُنّا لِنَهتَدیَ لَولا ان هَدانا الله لَقد جائت رُسُل رَبِّنا بالحق و نودوا اَن تِلكُمَ الجنه اُورِثتمُوها بِما كُنتم تَعلمون(؛ (اعراف: ۴۳).

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ عَبْدِکَ وَرَسُولِکَ وَاَمینِکَ وَصَفِیِّکَ وَحَبیبِکَ وَخِیَرَتِکَ مِنْ خَلْقِکَ وَحافِظِ سِرِّکَ وَمُبَلِّغِ رِسالاتِکَ، اَفْضَلَ وَاَحْسَنَ وَاَجْمَلَ وَاَکْمَلَ وَاَزْکی وَاَنْمی وَاَطْیَبَ وَاَطْهَرَ وَاَسْنی وَاَکْثَرَ ما صَلَّیْتَ وَبارَکْتَ وَتَرَحَّمْتَ وَتَحَنَّنْتَ وَسَلَّمْتَ عَلی اَحَدٍ مِن عِبادِکَ وَاَنْبیائِکَ وَرُسُلِکَ وَصَفْوَتِکَ وَاَهْلِ الْکَرامَهِ عَلَیْکَ مِن خَلْقِکَ.

خداوندا! بر محمد بندهٔ تو و فرستادهٔ تو و امین تو و برگزیدهٔ تو و دوست تو و گزینش شده از آفریدگانت و نگهدارندهٔ راز تو و رسانندهٔ پیام های تو درودی که فزون ترین، نیکوترین، زیباترین، کامل ترین، پاک ترین، بالنده ترین، گواراترین، پاکترین، درخشان ترین و بیشترین درودی باشد که تاکنون [به برگزیدگانت] فرستادی و [درودی که بیشتر باشد از آنچه که] برکت دادی و ترحم نمودی و مهربانی فرمودی و سلام کردی بر هریک از بندگانت و پیامبرانت و فرستادگانت و برگزیدگانت و آن آفریدگانت که اهل کرامت برتو هستند.

آیندهٔ بشریت و ظهور حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف

اَللّٰهُمَّ وَصَلِّ عَلی عَلیٍّ اَمیرِ الْمُؤْمِنینَ وَ وَصِیِّ رَسُولِ رَبِّ الْعالَمینَ عَبْدِکَ وَوَلِیِّکَ وَاَخی رَسُولِکَ وَحُجَّتِکَ عَلی خَلْقِکَ وَایَتِکَ الْکُبْری وَالنَّبَإِ الْعَظیمِ وَصَلِّ عَلَی الصِّدّیقَهِ الطّاهِرَهِ فاطِمَهَ سَیِّدَهِ نِساءِ الْعالَمینَ وَصَلِّ عَلی سِبْطَیِ الرَّحْمَهِ وَاِمامَیِ الْهُدی، الْحَسَنِ وَالْحُسَیْنِ، سَیِّدَیْ شَبابِ اَهْلِ الْجَنَهِ. وَصَلِّ عَلی اَئِمَّهِ الْمُسْلِمینَ عَلِیِّ بْنِ الْحُسَیْنِ وَمُحَمَّدِ بْنِ عَلِیٍّ وَجَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ وَمُوسَی بْنِ جَعْفَرٍ وَعَلِیِّ بْنِ مُوسی وَمُحَمَّدِ بْنِ عَلِیٍّ وَعَلِیِّ بْنِ مُحَمَّدٍ وَالْحَسَنِ بْنِ عَلِیٍّ وَالْخَلَفِ الْهادی الْمَهْدِیِّ، حُجَجِکَ عَلی عِبادِکَ وَاُمَنائِکَ فی بِلادِکَ صَلوهً کَثیرَهً دائِمَهً.

خداوندا! بر علی امیرمؤمنان و جانشین فرستادهٔ خدای جهانیان که بنده تو و ولیّ تو و برادر فرستاده ات و حجّت و الگوی تو بر آفریدگانت و آیت کبری و نشان بزرگ تو و خبر بس بزرگ است درود فرست. و بر صدیقهٔ طاهره حضرت فاطمه، سرور زنان جهانیان درود فرست، و بر دو نوهٔ پیامبر رحمت و دو پیشوای هدایت، امام حسن و امام حسین، دو سرور جوانان اهل بهشت درود فرست (۱) و بر امامان و پیشوایان مسلمانان علی بن حسین و محمد بن علی و جعفر بن محمد و موسی بن جعفر و علی بن موسی و محمد بن علی و علی بن محمد و موسی بن جعفر و علی بن موسی و

۱- . نفی آرای کسانی که متأخر این گروه امامت حسنین را به نیابت از محمد حنفیه می دانستند.

محمـد بن علی و علی بن محمـد و حسن بن علی و جانشـین هـدایتگر و هـدایت شـده، حجّت ها و الگوهای تو بر بنـدگانت و امانتداران تو در سرزمین هایت درود فرست درودی فراوان و جاودان.

اَللّهُمَّ وَصَلِّ عَلی وَلِیِّ اَمْرِکَ الْقائِمِ الْمُؤَمَّلِ وَالْعَـدْلِ الْمُنْتَظَرِ وَحُفَّهُ بِمَلائِکَتِکَ الْمُقَرَّبینَ وَاَیِّدْهُ بِرُوحِ الْقُدُسِ یا رَبَّ الْعالَمینَ. اَللّهُمَّ اجْعَلْهُ الدّاعِیَ اِلی کِتابِکَ وَالْقائِمَ بِدینِکَ اِسْتَخْلِفْهُ فِی الْأَرْضِ کَمَا اسْتَخْلَفْتَ الَّذینَ مِنْ قَبْلِهِ، مَکِّنْ لَهُ دینَهُ الَّذِی ارْتَضَیْتَهُ لَهُ، اَبْدِلْهُ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِ اَمْناً یَعْبُدُکَ لا یُشْرِکُ بِکَ شَیْئاً.

خداونـدا! بر ولیّ امرت، قائم آرزو شده و مورد انتظار، درود فرست و اطراف او را با فرشـتگان مقرّبت فراگیر و با روح القدس یاریش کن، ای پروردگار جهانیان.

خداونـدا! او را چنان قرار ده که فراخواننـده به کتاب تو و قیام کننده به ترویج آئین تو باشد، او را خلیفهٔ خود در زمین گردان، چنانکه پیش از او کسانی را خلیفه خود گردانـدی، و او را برای آئینی که برایش برگزیـدی نیرومند ساز، و ترس و بیم او را به ایمنی مبدّل فرما، تا تو را بپرستند و چیزی را انباز تو قرار ندهند.

اَللّهُمَّ اَعِزَّهُ وَاَعْزِزْ بِهِ وَانْصُرْهُ وَانْتَصِرْ بِهِ، وَانْصُرْهُ نَصْراً عَزیزاً، وَافْتَحْ لَهُ فَتْحاً یَسیراً، وَاجْعَلْ لَهُ مِنْ لَدُنْکَ سُلْطاناً نَصیراً. اَللّهُمَّ اَظْهِرْ بِهِ دینَکَ وَسُنَّةَ نَبِیِّکَ حَتّی لا یَسْتَخْفِیَ بِشَیْ ءٍ مِنَ الْحَقِّ مَخافَةَ اَحَدٍ مِنَ الْخَلْقِ.

خداونـدا! او را عزّت عنـایت فرمـا و بـه برکـت او عزیزش گردان، و او را یـاری نمـا و بـه وسـیلهٔ او یـاری فرمـا، و بـا کمک پیروزمنـدانه یـاریش کن، و گشایش آسان به او عنایت فرما، و از نزد خودت برای او فرمانروایی یاری شـده مقرّر فرما. خـدایا، آئین خودت و روش پیامبرت را با او آشکار فرما، تا چیزی از حق، از ترس آفریدگانت پنهان نماند.

اَللّهُمَّ اِنّا نَرْغَبُ اِلَیْکَ فی دَوْلَةٍ کَریمَةٍ تُعِزُّ بِهَا الْإِسْلامَ وَاَهْلَهُ وَتُذِلُّ بِهَا النِّفاقَ وَاَهْلَهُ وَتَجْعَلُنا فیها مِنَ الدُّعاةِ اِلی طاعَتِکَ وَالْقادَةِ اِلی سَبیلِکَ وَتَرْزُقُنا بِها کَرامَةَ الدُّنْیا وَالْاخِرَةِ. اَللّهُمَّ ما عَرَّفْتَنا مِنَ الْحَقِّ فَحَمِّلْناهُ وَما قَصُرْنا عَنْهُ فَبَلِّغْناهُ.

خداونـدا! به درگـاهت شوق دارم در یک دولت و حاکمیت گرانقـدری که اسـلام و مسـلمانان را با آن عزیز گردانی، و با آن نفـاق و منافقـان را خوار گردانی، و مـا را در آن دولت از فراخوانان به سوی فرمان برداری تو و پیشوایان راه تو قرار دهی؛ و به برکت آن حکومت کرامتِ دنیا و آخرت

روزیمان فرمایی. (۱)

خداوندا! حقی را به ما شناساندی، پس توفیق تحمّل وبردباری به ما عنایت فرما، ما را به آنچه ازآن کوتاهی کردیم برسان.

اَللَّهُمَّ الْمُمْ بِهِ شَعَثَنا وَاشْعَبْ بِهِ صَدْعَنا وَارْتُقْ بِهِ فَتْقَنا وَكَثِّرْ بِهِ قِلَّتَنا وَاَعْزِزْ بِهِ ذلتنا وَاَغْنِ بِهِ عائِلَنا وَاقْضِ بِهِ عَنْ مَغْرَمِنا وَاجْبُرْ بِهِ فَقْرَنا وَسُدَّ بِهِ خَلَّتَنا وَيَسِّرْ بِهِ عُسْرَنا وَبَيِّضْ بِهِ وُجُوهَنا وَفُكَّ بِهِ اَسْرَنا وَاَنْجِحْ بِهِ طَلِبَتَنا وَاَنْجِزْ بِهِ مَواعيدَنا وَاسْتَجِبْ بِهِ دَعْوَتَنا وَاَعْطِنا بِهِ سُؤْلَنا وَبَلِّغْنا بِهِ مِنَ الدُّنْيا وَالْاخِرَهِ امالَنا وَاَعْطِنا بِهِ فَوْقَ رَغْبَتِنا. يا خَيْرَ الْمَسْئُولينَ وَاَوْسَعَ الْمُعْطينَ اِشْفِ بِهِ صُدُورَنا وَاَذْهِبْ بِهِ غَيْظَ قُلُوبِنا وَاهْدِنا بِهِ لِمَا اخْتُلِفَ فيهِ مِنَ الْحَقِّ بِإِذْنِكَ. اِنَّكَ تَهْدى مَنْ تَشاءُ اِلى صِراطٍ مُسْتَقيمٍ وَانْصُرْنا بِهِ عَلى عَدُوِّكَ وَعَدُوِّنا اِلهَ الْحَقِّ، امينَ.

خداوندا! به برکت او پراکندگی ما را به جمع و انجمن مبدل گردان، و پراکندگی ما را گردآور، و از هم گسیختگی ما را پیوند ده، و به وسیلهٔ او کمی ما را زیاد، و خواریِ ما را به عزت، و عائله و خانوادهٔ ما را بی نیاز گردان. بدهی های ما را به برکت او ادا، و تهیدستی ما را با او جبران نما، و شکاف میان ما را با او ببند، و سختی ما را با او آسان نما، و ما را با او سپیدرو گردان، اسیران ما را با (یاری) او آزادنما، و خواسته های ما را با او روا فرما، و وعده های ما را حتمی گردان، دعاهای ما را با او مستجاب گردان، درخواست های ما را با او عطا فرما، و به مرحمت او ما را به آرزوهایی که در دنیا و آخرت داریم برسان، و به عنایت او به بالاتر از آنچه اشتیاق داریم کرم فرما. ای بهترینِ درخواست شدگان و گسترده ترینِ بخشندگان، به وسیلهٔ او سینه های ما را شفا بخش، و با (یاری) او خشم دل هایمان را بین ببر، و به وجودش ما را به آنچه دربارهٔ حق اختلاف شده به اذن خودت راهنمایی فرما؛ البته تو هرکه را بخواهی به راه راست راهنمایی فرمایی، و با او ما را بر دشمنان خودت و دشمنانمان یاری فرما، ای خدای حق، دعای ما را قبول فرما.

۱- . دینداری برون سو (extrinsic): اگر فرد دین را وسیله ای برای رسیدن به اهداف شخصی خودش بپندارد، عمل او از تقدس خاص برخوردار نیست (آذربایجانی، درآمدی بر روانشناسی دین، ص ۹۹). بدترین نوع در دینداریِ برون سو آن است که فرد برای اهداف شخصی و مادی خود، اعمال دینی انجام دهد و مردم را فریب دهد که یکی از مصادیق آن نفاق است، حضرت این امر(نفاق) و استفاده ابزاری از دین را نهی می کنند؛ زیرا از درگاه خداوند خواری و ذلت منافق را می خواهد. طبق تحقیقات متخصصان روان شناسی دین این نوع دین داری با سلامت روان رابطه معنادار ندارد.

اَللّهُمَّ اِنّا نَشْکوُ اِلَیْکَ فَقْدَ نَبِیِّنا صَلَواتُکَ عَلَیْهِ وَالِهِ وَغَیْبَهَ وَلِیِّنا وَکَثْرَهَ عَدُوِّنا وَقِلَّهَ عَدَدِنا وَشِدَّهَ الْفِتَنِ بِنا وَتَظاهُرَ الزَّمانِ عَلَیْنا فَصَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِهِ. وَاَعِنّا عَلی ذلِکَ بِفَتْحٍ مِنْکَ تُعَجِّلُهُ وَبِضُرٍّ تَکْشِفُهُ وَنَصْرٍ تُعِزُّهُ وَسُلْطانِ حَقٍّ، تُظْهِرُهُ وَرَحْمَهٍ مِنْکَ، تَجَلِّلُناها وَعافِیَهٍ مِنْکَ، تُلْبِسُناها. بِرَحْمَتِکَ یا اَرْحَمَ الرَّاحِمینَ.

خداوندا! ما از فقدان پیامبرمان که درود تو بر او و خاندانش باد و غایب شدن امام ما و زیادی دشمنانمان و کمی تعدادمان و سختی گرفتاری ها بر ما و پشت کردن دوران برما، به پیشگاه تو شکایت می آوریم؛ پس بر محمد و خاندانش درود فرست و ما را بر همهٔ اینها به پیروزی هرچه زودتر از ناحیهٔ خودت یاری فرما، و رنج و سختی را برطرف نما، و نصرتی [ده] که با آن عزت بخشی، و فرمانرواییِ حقی که آشکار گردانی، و با مهربانی از جانب تو که ما را با آن شکوهمند نمایی، و لباس عافیتی که آن را بر ما بپوشانی، به حق مهربانیت ای مهربان ترین مهربانان.

نیایش سی ام: دعای سهم اللّیل

اَللّٰهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ بِعَزیزِ تَعْزیزِ اِعْتِزازِ عِزَّتِکَ بِطَوْلِ حَوْلِ شَدیدِ قُوَّتِکَ بِقُدْرَهِ مِقْدارِ اِقْتِدارِ قُدْرَتِکَ بِتَأْکیدِ تَحْمیدِ تَمْجیدِ عَظَمَتِکَ بِسُمُوِّ نُمُوِّ عُلُوِّ رَفْعَتِکَ بِدَیْمُومِ قَیُّومِ دَوامِ مُدَّتِکَ بِرِضْوانِ غُفْرانِ اَمانِ رَحْمَتِکَ بِرَفیعِ بَدیعِ مَنیعِ سَلْطَنَتِکَ بِسُعاهِ صِلوهِ بِساطِ رَحْمَتِکَ بِحَقائِقِ الْحَقِّ مِنْ حَقِّ حَقِّکَ بِمَکْنُونِ السِّرِ مِنْ سِرِّ سِرِّکَ بِمَعاقِدِ الْعِزِّ مِنْ عِزِّ عِزِّکَ بِحَنینِ اَنینِ تَسْکینِ الْمُریدینَ بِحَرَقاتِ خَضَعاتِ زَفَراتِ الْخائِفینَ، بِامالِ اَعْمالِ اَقْوالِ الْمُجْتَهِدینَ، بِتَجَشُّعِ تَخَضُّعِ تَقَطُّعِ مَراراتِ الصّابِرینَ، بِتَعَبُّدِ تَهَجُّدِ تَمَجُّدِ تَجَلُّدِ الْعابِدینَ.

خداوندا! از تو می خواهم به آن عزّتِ عزّت داده شده و عزّت پذیری از عزّت تو، و به آن توان بسیار نیرومندت، و به اندازهٔ اندازه گیری توانمندی نیرویت، و به تأکید ستایش بزرگداشت بزرگواریت، به بلندی رشد و بالاییِ ولایی تو، به جاودانگی ازلیِ ابدی و همیشگی زمان تو، به خشنودی بخششِ ایمنی مهربانی تو، به جایگاه های عزّت از عزیزی عزّت تو، به اشتیاق نالهٔ آرامش دهندهٔ ارادتمندان، به سوزش های ترس های آه های بلند بیم ناکان، به آرزوهای رفتارها و گفتارهای سخت کوشان، به بیم ناکی و ترسناکی بُرندهٔ تلخی های بردباران، به بندگی شب زنده داری سخت عبادت کنندگان.

راز پنهان آفرینش

اَللّٰهُمَّ ذَهَلَتِ الْعُقُولُ وَانْحَسَرَتِ الْأَبْصارُ وَضاعَتِ الْأَفْهامُ وَحارَتِ الْأَوهامُ وَقَصُرَتِ الْخَواطِرُ وَبَعُدَتِ الظُّنُونُ عَنْ اِدْراکِ کُنْهِ کَیْفِیَّهِ ما ظَهَرَ مِنْ بَوادی عَجائِبِ اَصْنافِ بَدایِعِ قُدْرَتِکَ دوُنَ الْبُلُوغِ اِلی مَعْرِفَهِ تَلَأْلُؤِ لَمَعانِ بُرُوقِ سَمائِکَ.

خداوندا! خِردها متحیر شده و چشم ها کم سو شده و فهم ها ناتوان گردیده، وَهم ها بهت زده شد، خاطرها کوتاه گردیده گمان ها از درک کُنه چگونگی آنچه از شگفتی های آغازین اقسام آفرینش های قدرت توست دور مانده. پس کی و کجا می توانند به پرتو فروغ درخشش های آسمانت شناخت پیدا کنند؟

اَللّٰهُمَّ مُحَرِّکَ الْحَرَکاتِ وَمُبْدِئَ نِهایَهِ الْغایاتِ وَمُخْرِجَ یَنابیعِ تَضْریعِ قَضْبانَ النَّباتِ، یا مَنْ شَقَّ صُمَّ جَلامیدِ الصُّخُورِ الرّاسِیاتِ وَاَنْبَعَ مِنْهاماءً مَعیناً حَیوهً لِلْمَخْلُوقاتِ فَاَحْیا مِنْها الْحَیَوانَ وَالنَّباتَ وَعَلِمَ مَا اخْتَلَجَ فی سِرِّ اَفْکارِهِمْ مِنْ نُطْقِ اِشاراتِ خَفِیّاتِ لُغاتِ النَّمْلِ السّارِحاتِ،

خداونـدا! ای تکان دهنـدهٔ حرکت ها، ای آغازگر انتهای پایان ها، ای بیرون آورندهٔ ریشه های پرشاخ و برگ روئیدنی ها، ای آنکه دلِ سـنگ های سـخت برافراشـته را شـکافت و از آن ها آبی جاری ساخت که زنـدگی آفریـدگان در گرو آنست؛ پس موجوداتِ زنده و روئیدنی ها را از آن زنده نمود، و آنچه در نهان خانهٔ اندیشه هایشان روی داد از بیان اشاره های پنهانیِ زبان مورچه های تلاشگر دانست.

یا مَنْ سَبَّحَتْ وَهَلَّلَتْ وَقَدَّسَتْ وَكَبَّرَتْ وَسَجَدَتْ لِجَلالِ جَمالِ اَقْوالِ عَظيم جَبَرُوتِ مَلَكُوتِ سَلْطَنَتِهِ مَلائِكَهُ السَّبْعِ السَّمواتِ يا مَنْ ذارَتْ فَاَضائَتْ وَاَنارَتْ لِدَوامِ دَيْمُومِيَّتِهِ النُّجُومُ الزّاهِراتُ وَاَحْصى عَدَدَ الْأَحْياءِ وَالْأَمْواتِ، صَلِّ عَلى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ خَيْرِ الْبَرِيَّاتِ وَافْعَلْ بى كَذا وَكَذا.

ای آنکه فرشـتگان هفت آسـمان در برابر شـکوه زیبـایی فرموده هـای بزرگ، عزّت، جـبروت و ملکوت فرمـانروایيش، تسـبیح گویان، تهلیل گویان، تقدیس کنان و تکبیرگویان به سجده افتاده اند.

ای آنکه سـتارگان درخشان برای تداوم جاودانگی او می چرخند و پرتوافکنی نموده و روشـنگری می کنند، و [ای کسـی که] شمار زندگان و مردگان را می داند، بر بهترین آفریدگان، محمد و خاندانش، درود فرست و حاجتم را برآور.

نیایش سی و یکم: طلب استخاره و حاجت خواهی (۱)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمنِ الرَّحیمِ

اَللّٰهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی عَزَمْتَ بِهِ عَلَی السَّمواتِ وَالْأَرضِ فَقُلْتَ لَهُما: اِئْتِیا طَوْعاً اَوْ کَرْهاً، قالَتا: اَتَیْنا طائِعینَ.

خداوندا! از تو می خواهم به آن نامت که بر آسمان ها و زمین فرمان رانده و به آن ها فرمودی: «بیایید از روی میل یا بی میلی، گفتند: آمدیم فرمان برداران».

وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی عَزَمْتَ بِهِ عَلی عَصا مُوسی فَاذا هِیَ تَلْقَفُ ما یَأْفِکُونَ.

از تو می خواهم به آن نامت که بر عصای موسی عزم کردی، «پس ناگهان آنچه را [ساحران به فریب] ساخته بودند بلعید».

وَاَسْئَلُکَ بِاسْمِکَ الَّذی صَرَفْتَ قُلُوبَ السَّحَرَهِ اِلَیْکَ حَتّی قالوا: آمَنّا بِرَبِّ الْعالَمینَ.

از تو می خواهم به آن نامت که با آن دل های ساحران را به سوی خود برگرداندی تا آنجا گفتند: به خدای جهانیان ایمان آوردیم.

وَاَسْئَلُکَ بِالْقُدْرَهِ الَّتی تُبْلِی بِها کُلَّ جَدیدٍ وَتُجَدِّدُ بِها کُلَّ بالٍ.

از تو می خواهم به آن توانایی که هرچیز نو را با آن فرسوده می کنی و هرچیز کهنه را با آن نو می کنی.

وَاَسْئَلُکَ بِکُلِّ حَقٍّ جَعَلْتَهُ عَلَیْکَ، اِنْ کانَ هذَا الْأَمْرُ خَیْراً لی فی دینی وَدُنْیایَ وَاخِرَتی، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَتُسَلِّمَ عَلَیْهِمْ تَسْلیماً، وَتُهَیِّئَهُ لی وَتُسَهِّلَ عَلَیَّ وَتُلَطِّفَ لی فیهِ بِرَحْمَتِکَ یا اَرْحَمَ الرّاحِمینَ.

از تو می خواهم به همهٔ حقوقی که برای خودت مقرّر فرمودی، اگر این امر در دین و دنیا و

۱- . انعطاف پذیری (Flexibility): استخاره نوعی مقابلهٔ مذهبی بوده که اثر آن انعطاف پذیری می باشد (مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص۱۵۴) و یکی از الگوهایی که می توان هنگام بروز تعارضات در مشکلات از آن بهره برد استخاره می باشد که این امر سبب آرامش درونی می شود؛ البته باید توجه داشت، در امر استخاره و شخص انجام دهنده توجه ویژه داشت و اگر شرایط لازم آن رعایت نشود، ممکن است گاهی تعارضات و نگرانی ها را بیشتر کند و باعث بدبینی شود. البته اینجا استخاره به معنای خاص مدنظر است؛ ولی اگر مقصود طلب خیر باشد، امری اعتقادی است و به طور عام می توان از آن بهره جست.

آخرت من خیری به دنبال دارد [ابتدا] بر محمد و خاندان محمد درود فرست و سلام کامل بر آنان برسان، و آن [حقوق] را برایم آماده و آسان نما و در آن بر من لطف فرما، با مهربانیت، ای مهربان ترین مهربانان.

وَاِنْ کانَ شَرًّا لی فی دینی وَدُنْیایَ وَاخِرَتی، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَتُسَلِّمَ عَلَیْهِمْ تَسْلیماً، وَاَنْ تَصْرِفَهُ عَنّی بِمَ شِئْتَ وَکَیْفَ شِئْتَ، وَتُرْضِیَنی بِقَضائِکَ وَتُبارِکَ لی فی قَدَرِکَ، حَتّی لا اُحِبَّ تَعْجیلَ شَیْ ءٍ اَخَّرْتَهُ وَلا تَأْخیرَ شَیْ ءٍ عَجَّلْتَهُ، فَاِنَّهُ لا حَوْلَ وَلا قُوَّهَ اِلَّا بِکَ، یا عَلِیُّ یا عَظیمُ یا ذَا الجَلالِ وَالْاِکْرامِ.

و اگر [نسبت به این امر] در دین و دنیا وآخرتم شرّ و بدی باشد [ابتدا] بر محمد و خاندانش درود فرستاده و سلام کامل بر آنان برسان، و به هرچه خواستی و هرگونه که خواهی آن را از من برگردان.

و مرا به فرمان خودت خشنود و مقدّرات خود را بر من مبارک گردان، تا آنچه را تأخیر انداخته ای شتاب آن، و آنچه را شتاب فرموده ای، تأخیرش را دوست نداشته باشم، همانا هیچ توان و نیرویی جز با نیروی تو نباشد؛ ای والا، ای بزرگ، ای صاحب شکوه وکرامت. (۱)

۱- . دین داری (religiousity): خشنودی و رضایت از زندگی، ازجمله فوائد دین داری در سطح فردی است. در تحقیقات اینگل هارت تأیید شده بین دین داری و خشنودی از زندگی رابطهٔ معناداری وجود دارد (آذربایجانی، درآمدی بر روان شناسی دین، ص ۱۵۶). کلام حضرت، مصداق دین داری و الگویی برای تحقق رضای مندی فرد از زندگی است؛ چنانچه امام می فرماید: «مرا به فرمانت خشنود و به مقدرات مبارک گردان. . . »؛ بنابراین امام با جهت دهی افکار، خوش بینی و رضایت مندی را ترویج می دهد؛ زیرا اگر نیایشگر با خواندن و تکراروتوجه درمضمون دعا، این نگرش و الگوی شناختی در او تقویت شود و مقدرات الهی را با دید مثبت پذیرد منجر به سلامتی روانی وی می شودواین تجربه عرفانی سبب تقویت دینداری او میشود .

ص:۱۶۳

نیایش سی و دوم: دعای عبرات

حلاوت شناخت خدا

اَللَّهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ یا راحِمَ الْعَبَراتِ وَیا کاشِفَ الْکُرُباتِ اَنْتَ الَّذی تَقْشَعُ سَحابَ الْمِحَنِ وَقَدْ اَمْسَتْ ثِقالاً وَتَجْلوُضَبابَ الْفِتَنِ وَقَدْ سَحَبَتْ اَذْیالاً ـ وتَجْعَلُ زَرْعَها هَشیماً، وَبُنْیانَها هَدیماً، وَعِظامَها رَمیماً، وَتَرُدُّ الْمَغْلُوبَ غالِباً، وَالْمَطْلوُبَ طالِباً، وَالْمَقْهُورَ قاهِراً، وَالْمَقْدوُرَ عَلَیْهِ قادِراً. فَکَمْ یا اِلهی مِنْ عَبْدٍ ناداکَ، رَبِّ اِنّی مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرْ، فَفَتَحْتَ لَهُ مِنْ نَصْرِکَ اَبْوابَ السَّمآءِ بِماءٍ مُنْهَمِرٍ، وَفَجَّرْتَ لَهُ مِنْ عَوْنِکَ عُیُوناً، فَالْتَقی مآءُ فَرَجِهِ عَلی اَمْرٍ قَدْ قُدِرَ، وَحَمَلْتَهُ مِنْ کِفایَتِکَ عَلی ذاتِ اَلْواحٍ وَدُسُرٍ، یا رَبِّ اِنّی مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرْ، یا رَبِّ اِنّی مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرْ، یا رَبِّ اِنّی مَغْلُوبٌ فَانْتَصِرْ.

خداوندا! از تو می خواهم ای رحم کننده بر اشک ها، ای برطرف کنندهٔ اندوه ها؛ تو آنی که ابرهای رنج و گرفتاری ها را درحالی که سنگینی می کنند پراکنده می سازی، و مِه و تیرگی آشوب ها را در حالی که دامن گستر شده می زدایی، و کشتزار آن را کاه می کنی، و ساختمانش را خراب می کنی، و استخوان هایش را می پوسانی، و شکست خورده را پیروز، و دنبال شده را دنبال کننده، و ازپاافتاده را چیره، و مغلوب را توانا می گردانی.

خدایا! چه بسیارند بندگانی که تو را صدا زده: «پروردگارا، شکست خورده ام، یاری کن»؛ پس تو برای او درهای آسمان را گشوده و با آبی سیل آسا یاریش نمودی، و برای یاری او چشمه هایی سرازیر نمودی، «پس آب ها به دستوری که مقدر شده بود به هم پیوستند» و با کفایت خود او را سوار کردی برآن چه تخته ها و میخ ها (کشتی) داشت.

پروردگارا! من شکست خورده ام یاریم نما؛ پروردگارا، من شکست خورده ام یاریم نما، پروردگارا، من شکست خورده ام یاریم نما.

رَبِّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَافْتَحْ لی مِنْ نَصْرِکَ اَبْوابَ السَّمآءِ بِماءٍ مُنْهَمِرٍ، وَفَجِّرْ لی مِنْ عَوْنِکَ عُیُوناً لِیَلْتَقِیَ ماءُ فَرَجی عَلی اَمْرٍ قَدْ قُدِرَ، وَاحْمِلْنی یا رَبِّ مِنْ کِفایَتِکَ عَلی ذاتِ اَلْواحٍ وَدُسُرٍ. یا مَنْ اِذا وَلَجَ الْعَبْدُ فی لَیْلٍ مِنْ حَیْرَتِهِ یَهیمُ وَلَمْ یَجِدْ لَهُ صَریخاً یَصْرُخُهُ مِنْ وَلِیٍّ حَمیمٍ. وَجَدَ یا رَبِّ مِنْ مَعُونَتِکَ صَریخاً مُغیثاً، وَوَلِیّاً یَطْلُبُهُ حَثیثاً مِنْ ضیقِ اَمْرِهِ وَحَرَجِهِ، وَیُظْهِرُ لَهُ الْمُهِمَّ اَعْلامَ فَرَجِهِ.

بر محمد و خاندان محمد درود فرست، و از یاریت درهای آسمان را با آبی سیل آسا برایم باز

نما، و با یاری خود بر من چشمه هایی سرازیر فرما، و به هم پیوسته شدن آن آب را بر امری که تقدیر شده مایهٔ گشایش کارم قرار ده، و بارالها، با کفایت خود مرا به صاحب تخته ها و میخ ها (کشتی) سوار کن.

ای آنکه هرگاه بنده ای در شب تاریک، حیرت زده وارد شود و دوستی پیدا نکند که فریادرسش باشد، از یاری تو فریادرس و پناهی پیدا می کند، و دوستی [را پیدا می یابد] که با اصرار او را می خواند و از سختی کار و تنگنا رهاییش داده و نشانی های مهم گشایش را برای او آشکار می کند. (۱)

اَللَّهُمَّ فَیا مَنْ قُدْرَتُهُ قاهِرَهٌ، وَآیاتُهُ باهِرَهٌ، وَنَقِماتُهُ قاصِمَهٌ لِکُلِّ کَفُورٍ خَتَّارٍ، صَلِّ یا رَبِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَانْظُرْ اِلَیَّ یا رَبِّ نَظْرَهً مِنْ نَظَراتِکَ رَحیمَهً، یَجْلُوبِها عَنّی ظُلْمَهً عاکِفَهً واقِفَهً مُقیمَهً مِنْ عاهَهٍ جَفَّتْ مِنْها الضُّرُوعُ، وَتَلِفَتْ مِنْها الزُّرُوعُ، وَانْهَلَّتْ مِنْ اَجْلِهَا الدُّمُوعُ، وَاشْتَمَلَ بِها عَلَی الْقُلُوبِ الْیَأْسُ، وَسَکَنَتْ بِسَبَبِهَا الْأَنْفاسُ.

خداوندا! ای آنکه توانش پیروزمند است، و خشم هایش شکنندهٔ هر ستمگر و درهم کوبندهٔ هر کفرورزِ خیانت کار است، خدایا، بر محمد و خاندانش درود فرست، و نظری از نظرهای مهربانیت بر من بیفکن تا تاریکی ماندگار و پایدار را روشن گردانی، زیرا آفتی به وجود آمده که پستان ها از آن خشکیده، کشتزارها از آن نابود گردیده، اشک ها برایش جاری شده، بر دل ها پردهٔ نومیدی افکنده و نفس ها به سبب آن می رود و برنمی گردد.

۱- . امید (hope): حالتی روحی و روانی –شناختی و برانگیزانندهٔ انسان به کار و فعالیت می باشد. از نظر جهان بینی توحیدی امید امری اساسی در زندگی وتحفه ای الهی است که عامل ایجاد انگیزه و تلاش در زندگی می شود. پژوهشگران می گویند شخص امیدوار، انرژی و قدرت و شادمانی و سلامت روانی بیشتری دارد. (انصاری، «تأملی بر سازوکار ایمان و امید در زندگی و تأثیر آن بر سلامت روان»، ش۶، ص ۱۲۵). با توجه به کارآمدی و اهمیت موضوع امید، در روان شناسی یکی از شاخه های درمانی به «امیددرمانی» نامگذاری شده است تحقیقاتی نشان داده امید داشتن در کاهش درد افراد اثرگذارست، زیرا از دیدگاه متخصصان اعصاب و روان در مغز افراد امیدوار اندروفین و انکفالین بیشتری تولید می شود و احساس درد آنها کمتر می گردد (بهاری، مبانی امید و امیددرمانی، ص ۳۴). اگر نیایشگر هنگام خواندن به مفاهیمی مانند فریادرسی نیازمندان وقدرت خدادرطبیعت مانندسیرابی کشتزارها و... توجه بیشتر کند این نگرش میتواند در بهبودی زندگی و روابط او نمایان می شود،تکرار این موضوع در دعاها نشانگر اهمیت امید در زندگی انسان است؛ البته مفاهیم امیدبخش در این دعا با دعای پنجم متفاوت است و تکرار آن نوعی تأکید است.

اَللّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَاَسْئَلُکَ حِفْظاً حِفْظاً، لِغَراسٍ غَرْسُها بِیَدِ الرَّحْمنِ، وَشُرْبُها مِنْ ماءِ الْحَیَوانِ، وَنَجاتُها بِدُخُولِ الْجِنانِ، اَنْ تَکُونَ بِیَدِ الشَّیْطانِ تُحَزُّ، وَبِفاسِهِ تُقْطَعُ وَتُجَزُّ.

بارالها! بر محمد و خاندانش درود فرست، از تو می خواهم نگهداری کِشته هایی را که دست خدای رحمان آنها را کاشته، و سیرابیِ آنها از آب زندگی و رهائیش واردشدن در بهشت است، تا به دست شیطان شکافته گردد و با تبر او بریده و قیچی گردد.

اِلهی فَمَنْ اَوْلی مِنْکَ بِاَنْ یَکُونَ عَنْ حَریمِکَ دافِعاً، وَمَنْ اَجْدَرُ مِنْکَ بِاَنْ یَکُونَ عَنْ حِماکَ حارِساً وَمانِعاً.

خدایا! سزاوارتر از تو کیست که از حریم خودت دفاع کند و شایسته تر از تو کیست که از محل حراست شدهٔ خودت منع کند.

اِلهی اِنَّ الْأَمْرَ قَدْ هالَ فَهَوِّنْهُ، وَخَشُنَ فَاَلِنْهُ، وَاِنَّ الْقُلُوبَ کاعَتْ فَطَمِّنْها، وَالنُّفُوسَ اِرْتاعَتْ فَسَکِّنْها.

پروردگارا! کار مشوش شده، آن را آسان گردان، و سخت شده، نرمش گردان، و به دل های ترسیده شده، آرامش عنایت فرما، و جان های بیمناک شده، تسکین بخش.

اِلهی تَدارَکْ اَقْداماً زَلَّتْ، وَاَفْکاراً ضَلَّتْ، اَجْحَفَ الضُّرُّ بِالْمَضْرُورِ، مَعَ داعیهِ بِالْوَیْلِ وَالثُّبورِ، فَهَلْ یَحْسُنُ مِنْ عَدْلِکَ یا مَوْلایَ اَنْ تَدَعَهُ فَریسَةَ الْبَلاءِ وَهُوَ لَکَ راجٍ، اَمْ هَلْ یَجْمُلُ فی فَضْلِکَ اَنْ یَخُوضَ لُجَّةَ الْغَمَّاءِ وَهُوَ اِلَیْکَ لاجٍ.

خدایا! گام های لغزیده و افکار سرگردان در بیابان خشک را درک کن، ضرر و زیان با نالهٔ وای و هلاکت به زیان دیده اجحاف کرده. پس ای مولای من، او را در چنگال گرفتاری رها می کنی؛ درحالی که به تو امیدوار است، یا آن که به تو پناهنده و در دریای بی کران غوطه ور است وا می گذاری.

نکوهش از دنیازدگی

اِلهی لَئِنْ کُنْتُ لا اَشُقُّ عَلی نَفْسی فِی التُّقی، وَلا اَبْلُغُ فی حَمْلِ اَعْباءِ الطَّاعَهِ مَبْلَغَ الرِّضا، وَلا اَنْتَظِمُ فی سِلْکِ قَوْمٍ رَفَضُوا الدُّنْیا، فَهُمْ خُمْصُ الْبُطُونِ مِنَ الطَّوی، ذُبْلُ الشِّفاهِ مِنَ الظَّمآءِ، عُمْشُ الْعُیُونِ مِنَ الْبُکاءِ، بَلْ اَتَیْتُکَ یا رَبِّ بِضَعْفٍ مِنَ الْعَمَلِ، وَظَهْرٍ ثَقیلٍ بِالْخَطایا وَالزَّلَلِ، وَنَفْسٍ لِلرَّاحَهِ مُعْتادَهٍ، وَلِدَواعِی التَسْویفِ مُنْقادَهٍ. اَما یَکْفیکَ یا رَبِّ وَسیلَهً اِلَیْکَ وَذَریعَهً لَدَیْکَ، اَنَّنی لِأَوْلِیاءِ دینِکَ مُوالٍ، وَفی مُحَبَّتِهِمْ مُغالٍ، وَلِجِلْبابِ الْبَلآءِ فیهِمْ لا بِسٌ، وَلِکِتابٍ تُحَمِّلُ الْعَناءَ بِهِمْ دارِسٌ.

مولای من! اگر در خویشتن داری، خود را به رنج نینداخته ام، و در برداشتن بار سنگین بندگی، خشنودی به دست نیاورده ام، و در زمرهٔ گروهی که دنیا را دور انداخته اند، قرار نگرفته ام، آنانی که شکم هایشان از گرسنگی خالی، لب هایشان از تشنگی خشک و دیدگانشان از گریه شب کور شده است، [اما امیدوارم و] با عمل ناچیز، و باری از گناهان و لغزش های سنگین، و جانی که به آسایش خود گرفته و به انگیزه های امروز و فردا گردن نهاده است نزدت آمده ام. پروردگارا! آیا برای وساطت و شفاعت نزد تو، کفایت نمی کند که من دوستدار پیشوایان آئین تو هستم، و در دوستی آنان زیاده روی هم دارم، و پوشش گرفتاری را در راه آنان به تن کرده ام و از کتابی که به من درس شکیبایی می آموزد بهره مندم؟

ارزش شفاعت

اَما یَکْفینی اِنَّنی اَروُحُ فیهِمْ مَظْلُوماً، وَاَغْدُو مَکْظُوماً، وَاَقْضی بَعْدَ هُمُوم هُمُوماً، وَبَعْدَ وُجُوم وُجُوماً، اَما عِنْدَکَ یا مَولایَ هذِهِ حُرْمَةٌ لا یُضَیَّعُ، وَزِنَهٌ بِاَدْناها تُقْتَنَعُ. فَلَمْ تَمْنَعْنی نَصْرَکَ یا رَبِّ، وَها اَناذا غَریقٌ، وَتَدَعُنی هکَذاً، وَاَنا بِنارِ عَدُوِّکَ حَریقٌ، اَتَجْعَلُ اَوْلیائَکَ لِأَعْدائِکَ طَرائِدَ، وَلِمَکْرِهِمْ مَصائِدَ، وَتُقَلِّدُهُمْ مِنْ خَسْفِهِمْ قَلائِدَ، وَاَنْتَ مالِکُ نُفُوسِهِمْ، اَنْ لَوْ قَبَضْتَها جَمَدُوا، وَفی قَبْضَتِکَ مَوادُّ اَنْفاسِهِمْ اَنْ لَوْ قَطَعْتَها خَمَدُوا فَما یَمْنَعُکَ یا رَبِّ اَنْ تَکُفَّ بَأْسَهُمْ وَتَنْزِعَ عَنْهُمْ مِنْ حِفْظِکَ لِباسَهُمْ، وَتُعَرِّیَهُمْ مِنْ سَلامَةٍ بِها فی اَرْضِکَ یَفْرَحُونَ، وَفی مَیْدانِ الْبَغْیِ عَلی عِبادِکَ یَمْرَحُونَ.

آیا برای من کافی نیست که ستمدیده باشم و در میان ایشان بروم، و خشم خود را فرو ببرم، و در غم و غصه ها غوطه ور شوم، و پس از خاموشی خاموش باشم؟ مولای من، آیا این [حالات] نزد تو [شایستهٔ] احترام همیشگی نیست، و [شایستهٔ] حمایتی که به کمتر از آن هم بسنده گردد.

پروردگارا! چرا یاریت را از منِ غرق شده باز می داری و اینگونه رهایم می کنی؛ درحالی که من در آتش دشمنت می سوزم؟ آیا دوستانت را درمقابل دشمنانت رانده شدگان و شکارگاه های نیرنگشان قرار می دهی، و زنجیرهای زبونی آنها را به گردنشان می بندی؟ در حالی که تو فرمانروای جان هایشان هستی که اگر بگیری خشک می شوند، و اساس نفس هایشان در قبضهٔ قدرت توست که اگر ببّری خاموش می گردند.

پروردگارا! چه مانع شد که آنان را از زورگویی بازداری، و در نگهبانیت پوشش آنها را کنده، و از تندرستی که [دارند و] در زمین تو شادمانند عریان گردانی، و در میدان ستم که بر بندگانت [روا

می دارند و] خوشحالی می کنند بازگردانی؟

نقش دعا در سختی

اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَاَدْرِکْنی وَلَمَّا یُدْرِکْنِی الْغَرَقُ، وَتَدارَکْنی وَلَمَّا غَیَّبَ شَمْسِیَ الشَّفَقُ. اِلهی کَمْ مِنْ عَبْدٍ خائِفٍ، اِلْتَجَأَ اِلی سُلْطانٍ فَابَ عَنْهُ مَحْفُوفاً بِاَمْنٍ وَاَمانٍ؟ اَفَاَقْصُدُ یا رَبِّ اَعْظَمَ مِنْ سُلْطانِکَ سُلْطاناً؟ اَمْ اَوْسَعَ مِنْ اِحْسانِکَ اِحْساناً؟ اَمْ اَکْبَرَ مِنْ اِقْتِدارِکَ اِقْتِداراً؟ اَمْ اَکْرَمَ مِنْ اِنْتِصارِکَ اِنْتِصاراً؟

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست و تا هنگامی که غرق نشده ام، و تا آنگاه که پرتو خورشیدم پنهان نشده مرا دریاب.

خدایا! چه بسیار بندگان ترسویی که به یک فرمانروا پناهنده شده و با ایمنی و آرامش [ظاهری] ازسوی او بازگشته اند، آیا من بزرگتر از فرمانروایی تو فرمانروا یا گسترده تر از احسان تو احسانی یا افزون تر از اقتدار تو قدرتی یا عزیزتر از یاری تو کمکی را قصد کنم؟

اَللّهُمَّ اَیْنَ اَیْنَ کِفایَتُکَ الَّتی هِیَ نُصْرَةُ الْمُسْتَضْعَفینَ مِنَ الْأَنامِ، وَاَیْنَ اَیْنَ عِنایَتُکَ الَّتی هِیَ جُنَّةُ الْمُسْتَهْدَفینَ لِجَوْرِ الْأَیَّامِ، اِلَیَّ اِلَیَّ بِها یا رَبِّ، نَجِّنی مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمینَ، اِنِّی مَسَّنِیَ الضُّرُ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرَّاحِمینَ.

خداوندا! کجا و کجاست نگهبانی تو که یار پناه جویان از مردم است؟ و کجا و کجاست عنایت آن چنانیِ تو که سپر نشانه گرفته های ستم روزگاران است؟ بارالها، آنها را برایم بیاور و برای من بیاور، و مرا ازگروه ستمکاران رهایی بخش؛ زیرا به من رنج رسیده و تومهربان ترین مهربانانی.

اخلاص در دعا

مَوْلایَ تَری تَحَیُّری فی اَمْری، وَتَقلُّبی فی ضُرّی، وَانْطِوایَ عَلی حُرْقَةِ قَلْبی، وَحَرارَةِ صَدْری، فَصَلِّ یا رَبِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَجُدْلی یا رَبِّ بِما اَنْتَ اَهْلُهُ فَرَجاً وَمَخْرَجاً، وَیَسِّرْلی یا رَبِّ نَحْوَ الْبُشْری لی مَنْهَجاً، وَاجْعَلْ یا رَبِّ مَنْ یَنْصِبُ لِیَ الْحِبالَةَ لِیَصْرَعَنی بِها صَریعَ ما مَکَرَ، وَمَنْ یَحْفِرُ لِیَ الْبِئْرَ لِیُوقِعَنی فیها اَنْ یَقَعَ فیما حَضَرَ، وَاصْرِفْ اَللَّهُمَّ عَنّی مِنْ شَرِّهِ وَمَکْرِهِ وَفَسادِهِ وَضُرِّهِ ما تَصْرِفُهُ عَنِ الْقَوْمِ الْمُتَّقینَ، وَعَمَّنْ قادَ نَفْسَهُ لِدینِ الدَّیانِ، ویُنادی مُنادٍ لِلْایمانِ.

مولای من! سرگردانی را در کارم، و سردرگمی را در بینواییم، و به خود پیچیدنم را در سوزش

قلبم و داغی سینه ام می بینی. پروردگارا، بر محمد و خاندانش درود فرست و به آنچه تو شایستهٔ آنی [از تو می خواهم که] بر من گشایش و رهایی عطا فرمایی، و [رفتن به] راه روشن را برایم آسان نمایی و آن که دامی برایم گسترده تا مرا بر زمین زند در نیرنگ خود زمین خورده گردانی و آن که برایم چاهی حفر کرده تا مرا بیاندازد، خودش را در آن چاه اندازی. و از شر و نیرنگ و فساد و زیان او و آنچه را از تقواپیشگان بازمی داری، و از آنان که خویشتن را تسلیم دین و منادی ایمان کرده، برطرف می نمایی، از من نیز بازداری.

ره آورد نیایش

اِلهی عَبْدُکَ عَبْدُکَ، اَجِبْ دَعْوَتَهُ، ضَعیفُکَ ضَعیفُکَ، فَرِّجْ غُمَّتَهُ، فَقَدِ انْقَطَعَ بِهِ کُلُّ حَبْلٍ اِلاَّ حَبْلُکَ، وَتَقَلَّصَ کُلُّ ظِلٍّ اِلاَّ ظِلُّکَ. اِلهی دَعْوَتی هذِهِ اِنْ رَدَدْتَها اَیْنَ تُصادِفُ مَوْضِعَ الْإجابَهِ، وَمَخیلَتی اِنْ کَذَّبْتَها، اَیْنَ تُلاقی مَوْقِعَ الْاِخافَهِ، فَلا تَرُدَّ عَنْ بابِکَ مَنْ لا یَعْرِفُ غَیْرَهُ باباً، وَلا تَمْنَعْ دُونَ جَنابِکَ مَنْ لا یَعْلَمُ سِواهُ جَناباً. اِلهی اِنَّ وَجْهاً اِلَیْکَ فی رَغْبَتِهِ تَوَجَّهَ، خَلیقٌ بِاَنْ تُجیبَهُ، وَاِنَّ جَبیناً لَکَ بِابْتِهالِهِ سَجَدَ حَقیقٌ اَنْ یَبْلُغَ ما قَصَدَ، وَاِنَّ خَدّاً لَدَیْکَ بِمَسْئَلَتِهِ تَعَفَّرَ جَدیرٌ اَنْ یَفُوزَ بِمُرادِهِ وَیَظْفَرَ، وَها اَنَا ذا یا اِلهی قَدْ تَری تَعَفُّرَ خَدّی وَاجْتِهادی فی مَسْئَلَتِکَ وَجِدّی، فَتَلَقَّ یا رَبِّ رَغَباتی بِرَأْفَتِکَ قَبُولاً، وَسَهِّلْ اِلَیَّ طَلِباتی بِعِزَّتِکَ وُصُولاً، وَذَلِّلْ لی قُطُوفَ ثَمَرَهِ اِجابَتِکَ لی تَذْلیلاً.

خدایا! بندهٔ تو بندهٔ توست، نیایش او را بپذیر و ناتوان تو ناتوان توست، گرفتاریش را گشایش ده، همانا همهٔ رشته ها جز تو از او بریده شده، و هر سایه ای جز سایهٔ تو از میان رفته است.

خدایا! اگر این نیایشم را نپذیری کجا با پذیرش روبرو می شود؟ اگر گمانم را دروغ بشماری هنگام ترس کجا روبرو شود؟ پس آنکه را جز درگاه تو نمی شناسد برمگردان، و آنکه را جز آستان تو آستانی نمی شناسد بازمگردان.

خدایا! چهره ای که با رغبت سوی تو آمده سزاوار است که بپذیری، پیشانی که با التماس دربرابرت به سجده افتاده سزاوار است به مقصودش برسد، وگونه ای که با درخواست خود خاک آلود شده شایسته است به خواسته اش برسد و پیروز گردد.

خدایا! این منم گونهٔ خاک آلود و زاری و تلاش و کوششم را دربارهٔ درخواستم از تو، می بینی. پس خدایا، آرزوهایم را با مهربانیت قبول فرما، و به عزت خود، رسیدن به خواسته هایم را آسان نما، و چیدن میوهٔ قبولیت را برای من رام گردان.

توسل و تقرب به چهارده معصوم علیهم السلام

اِلهی فَاِذا قامَ ذُو حاجَةٍ فی حاجَتِهِ شَفیعاً، فَوَجَدَهُ مُمْتَنِعَ النَّجاحِ مُطیعاً، فَاِنّی اَسْتَشْفِعُ اِلَیْکَ بِکَرامَتِکَ، وَالصَّفْوَهِ مِنْ أَنامِکَ الَّذینَ اَنْشَأْتَ لَهُمْ ما یُقِلُّ وَیُظِلُّ، وَنَزَّلْتَ ما یَدِقُّ وَیَجِلُّ.اَتَقَرَّبُ اِلَیْکَ بِاَوَّلِ مَنْ تَوَّجْتَهُ تاجَ الْجَلالَهِ، وَاَحْلَلْتَهُ مِنَ الْفِطْرَهِ الرَّوْحانِیَّهِ مَحَلَّ السُّلالَهِ، حُجَّتُکَ فی خَلْقِکَ، وَاَمینُکَ عَلی عِبادِکَ مُحَمَّدٌ رَسُولُکَ صَلَواتُکَ عَلَیْهِ وَالِهِ. وَبِمَنْ جَعَلْتَهُ لِنُورِهِ مَغْرِباً، وَعَنْ مَکْنُونِ سِرِّهِ مُعْرِباً، سَیِّدُ الْأَوْصِیاءِ وَاِمامُ الْأَتْقِیاءِ، یَعْسُوبُ الدّینِ، وَقائِدُ الْغُرِّ الْمُحَجَّلینَ، وَاَبُو الْأَئِمَّهِ الرَّاشِدینَ، عَلِیٌّ اَمیرُالْمُؤْمِنینَ.وَاَتَقَرَّبُ اِلَیْکَ بِخَیْرَهِ الْأَخْیارِ، وَاُمِّ الْأَنْوارِ، اَلْإِنْسِیَّهِ الْحَوْراءِ، اَلْبَتُولِ الْعَذْراءِ، فاطِمَهَ الزَّهْراءِ.

خدایا! آن گاه که نیازمندی در نیاز خود شفیعی قرار می دهد و تو او را رستگار نمی یابی؛ ولی فرمانبردار است، اکنون با بزرگواری خودت به سوی تو و به برکت [افراد] برگزیدهٔ از آفریدگان تو شفیع می خواهم، آنانی که به خاطرشان آنچه کم و ریز و بزرگ و سایه دار است، آفریدی و فرود آوردی آنچه ریز و درشت است.

من به سوی تو تقرّب می جویم (۱) [با توسل] (۲) به نخستین فردی که افسر شکوه مندی بر تارک او نهادی و او را در دودمان و نهاد خوبِ آفرینش قرار دادی، حجّت و الگوی تو در میان آفریدگان، و امین تو بر بندگان، محمد فرستاده تو، درود تو بر او و خاندانش باد. و به امیرمؤمنان که او را اختر فروغ پیامبر قرار دادی، و بیانگر راز پنهانِ او، سرور جانشینان و پیشوای خویشتن داران، فرمانده آئین، رهبر سپیدرویان، پدر امامان هدایت شده. و با برگزیدهٔ برگزیدگان، مادر نورها،

۱- تقرب access)) تقرب به خداوند از عوامل مؤثر در خشنودی و رضایت زندگی می باشد و خشنودی از فوائد سطح فردی دینداری است. با تحقیقاتی تأیید شده تقرب به خداوند قطع نظر از حضور در کلیسا (و مسجد) با رضایت و خشنودی از زندگی همبستگی دارد و تجربهٔ دینی و نیایش موجب افزایش خشنودی می شود و همچنین در فرد احساس ارتباط اجتماعی با خداوند ایجاد می کند. (آذربایجانی، درآمدی بر روان شناسی دین، ص۱۵۸). آنچه حضرت در دعا آورده، تقرب است که نیایشگر با تقلید از این الگو به آن خشنودی و رضایت خواهد رسید؛ البته باور و عمل به آموزه های دین از شرایط اصلی است تا این رضایت محقق شود. همچنین تقرب مطرح شده در الگوی دینی ما با ادیاندیگر تفاوت دارد؛ ولی شایددر حداقل هایی مشترک باشند و مقصود ما از دینداری و تقرب و غیره براساس الگوهای اسلامی شیعی می باشد.
۲- . نفی آراء وهابیت: این گروه توسل به اولیای الهی را شرک دانسته و آنرا محکوم می نمایند. (مشکور، فرهنگ فرق اسلامی، ص۸۲).از دیدگاه ماتوسل با معنا و شرایط صحیح آن مقوم نگرش توحیدی می باشد.

انسیّه حورا، بتول عذرا، فاطمهٔ زهرا علیها السلام به تو تقرّب می جویم.

وَبِقُرَّتَیْ عَیْنِ الرَّسُولِ، وَثَمرَتَیْ فُؤادِ الْبَتُولِ، اَلسَّیِّدَیْنِ الْإِمامَیْنِ، اَبی مُحَمَّدٍ الْحَسَنِ، وَاَبی عَبْدِاللَّهِ الْحُسَیْنِ. وَبِالسَّجَّادِ زَیْنِ الْعِبادِ ذی الثَّفَناتِ راهِبِ الْعَرَبِ، عَلِیِّ بْنِ الْحُسَیْنِ. وَبِالْإِمامِ الْعالِمِ وَالسَّیِّدِ الْحاکِمِ، وَالنَّجْمِ الزَّاهِرِ، وَالْقَمَرِ الْباهِرِ، مَوْلایَ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِیٍّ الْباقِرِ. وَبِالْإِمامِ الصَّادِقِ، مُبَیِّنِ الْمُشْکِلاتِ، مُظْهِرِ الْحَقایِقِ، اَلْمُفْحِمِ بِحُجَّتِهِ کُلَّ ناطِقٍ، مُخْرِسِ اَلْسِنَهِ اَهْلِ الْجِدالِ، مُسَکِّنِ الشَّقاشِقِ، مَوْلایَ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ الصَّادِقِ. وَبِالْإِمامِ التَّقِیِّ، وَالْمُخْلِصِ الصَّفِیِّ، وَالنُّورِ الْأَحْمَدِیِّ، اَلنُّورِ الْأَنْوَرِ، وَالضِّیاءِ الْأَزْهَرِ، مَوْلایَ مُوسَی بْنِ جَعْفَرٍ. وَبِالْإِمامِ الْمُرْتَضی، وَالسَّیْفِ الْمُنْتَضی، وَالرَّاضی بِالْقَضاءِ، مَولایَ عَلِیِّ بْنِ مُوسَی الرِّضا.وَبِالْإِمامِ الْأَمْجَدِ، وَالْبابِ الْأَقْصَدِ، وَالطَّرِیقِ الْأَرْشَدِ، وَالْعالِمِ الْمُؤَیَّدِ، یَنْبُوعِ الْحِکَمِ، وَمِصْباحِ الظُّلَمِ، سَیِّدِ الْعَرَبِ وَالْعَجَمِ، اَلْهادی اِلَی الرَّشادِ، وَالْمُوَفَّقِ بِالتَّأْییدِ وَالسَّدادِ، مَوْلایَ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِیٍّ الْجَوادِ. وَبِالْإِمامِ مِنْحَهِ الْجَبَّارِ، وَوالِدِ الْأَئِمَّهِ الْأَطْهارِ، عَلِیِّ بْنِ مُحَمَّدٍ الْمَوْلُودِ بِالْعَسْکَرِ الَّذی حَذَّرَ بِمَواعِظِهِ وَاَنْذَرَ.

و به دو نور دیدهٔ پیامبر و دو میوهٔ دل بتول، دو سرور، دو امام ابی محمد حسن علیه السلام و ابی عبدالله حسین علیه السلام. و به سجّاد، زین العابدین، دارای نشانه های سجده در پیشانی، پارسای عرب علی بن حسین علیه السلام و به امام دانا و سرور دادرس، ستارهٔ فروزان و ماه تابان مولایم محمدبن علی، باقر علیه السلام (۱) و به امام صادق، بیان کنندهٔ مشکل ها، نمایانگر حقیقت ها، ساکت کنندهٔ هر سخنور با دلیل و برهان، لال کنندهٔ زبان های جدل کننده، جلوگیرندهٔ پرحرفی ها مولای من، جعفربن محمد، صادق علیه السلام و به امام خویشتن دار و با اخلاصِ باصفا و فروغ احمدی و پرتو درخشان و روشنایی فروزان مولای من موسی بن جعفر علیه السلام (به تو تقرب می جویم) و به امام برگزیده و شمشیر آخته و خشنود به هر تقدیر مولایم علی بن موسی الرضا علیه السلام (۲) و به امام بسیار بزرگوار و درگاه امیدگاه و راه رستگاری و دانای یاری شده، سرچشمهٔ حکمت ها و چراغ تاریکی ها، سرور عرب و عجم، راهنمای رستگاری وکامیاب با یاری و پشتیبانی مولایم محمد بن علی جواد علیه السلام و به امام عطیهٔ خداوند و پدر

۱- . نفی آرای زیدیه: همه فرق زیدیه امامت امام سجاد علیه السلام و امام باقر علیه السلام و سایر ائمه را که ضد ظلم، علنی قیام نکردند را نمی پذیرند. (همان).اگرنگاه جامع به زندگی ائمه داشته باشیم آنها نور واحدی هستندکه زندگی انسان ۲۵۰ ساله راتشکیل داده اندبرای مطالعه بیشتر به کتاب انسان ۲۵۰ ساله بیانات مقام معظم رهبری مراجعه شود

۲- . نفی آرای واقفه: این گروه بر امامت امام موسی بن جعفر علیه السلام متوقف شدند و امامت امام رضا علیه السلام را نپذیرفتند، پیدایش این گروه در زمان موسی بن جعفر علیه السلام بوده و در زمان امام رضا علیه السلام به اوج خود رسیدند. (مقدس اردبیلی، حدیقه الشیعه، ج۴، ص۷۳۲).

پیشوایان پاک که در پادگان به دنیا آمده علی بن محمد علیه السلام که با اندرزهای خود ترسانید و بیمناک ساخت.

وَبِالْإِمامِ الْمُنَزَّهِ عَنِ الْمَاٰثِمِ، اَلْمُطَهَّرِ مِنَ الْمَظالِمِ، اَلْحِبْرِ الْعالِمِ، رَبیعِ الْأَنامِ وَبَدْرِ الظَّلامِ، اَلتَّقِیِ النَّقِیِّ، اَلطَّاهِرِ الزَّکِیِّ، مَوْلایَ اَبی مُحَمَّدٍ الْحَسَنِ بْنِ عَلِیٍّ الْعَسْکَرِیِّ.

و به امام منزّه از گناهان و پاکیزهٔ از ستم ها و دادخواهی ها، رئیس دانا، ماه چهارده شبهٔ تاریکی، بهار مردمان خویشتن دار، پاکِ پاکیزهٔ هوشیار ابی محمد حسن بن علی عسکری علیه السلام (به تو تقرب می جویم).

ویژگی های امام زمان

وَاَتَقَرَّبُ اِلَیْکَ بِالْحَفیظِ الْعَلیمِ، اَلَّذی جَعَلْتَهُ عَلی خَزائِنِ الْأَرْضِ، وَالْأَبِ الرَّحیمِ الَّذی مَلَّکْتَهُ اَزِمَّةَ الْبَسْطِ وَالْقَبْضِ، صاحِبِ النَّقیبَهِ الْمَیْمُونَهِ، وَقاصِفِ الشَّجَرَهِ الْمَلْعُونَهِ، مُکَلِّمِ النَّاسِ فِی الْمَهْدِ وَالدَّالِّ عَلی مِنْهاجِ الرُّشْدِ، اَلْغائِبِ عَنِ الْأَبْصارِ، اَلْحاضِرِ فِی الْأَمْصارِ، اَلْغائِبِ عَنِ الْعُیُونِ، اَلْحاضِرِ فِی الْأَفْکارِ، بَقِیَّهِ الْأَخْیارِ، اَلْوارِثِ لِذِی الْفِقارِ، اَلَّذی یَظْهَرُ فی بَیْتِ اللَّهِ ذِی الْأَسْتارِ، اَلْعالِمِ الْمُطَهَّرِ، مُحَمَّدِ بْنِ الْحَسَنِ عَلَیْهِمْ اَفْضَلُ التَّحِیَّاتِ، وَاَعْظَمُ الْبَرَکاتِ، وَاَتَمُّ الصَّلَواتِ.

و به وسیلهٔ نگهبان دانایی که او را بر گنجینه های زمین قرار دادی، و پدر مهربانی که او را صاحب اختیار قبض و بسط جهان نمودی، دارای روان مبارک، و شکنندهٔ درخت لعنت شده، گفتگو کنندهٔ با مردم در گهواره، راهنمای راه روشن رستگاری، پنهان از دیدگان، حاضر در شهرها، پوشیده از دیده ها، حاضر در اندیشه ها، بازماندهٔ نیکان، وارث شمشیر ذوالفقار، کسی که در خانهٔ پرده پوشِ خدا آشکار می شود، دانای پاکیزه، حجه بن الحسن که برترین تحیّت ها و بزرگ ترین برکت ها وکامل ترین درودها بر آنان باد. به تو تقرب می جویم.

اَللَّهُمَّ فَهؤُلاءِ مَعاقِلی اِلَیْکَ فی طَلِباتی وَوَسائِلی، فَصَلِّ عَلَیْهِمْ صَلوهً لا یَعْرِفُ سِواکَ مَقادیرَها وَلا یَبْلُغُ کَثیرُ هِمَمِ الْخَلائِقِ صَغیرَها، وَکُنْ لی بِهِمْ عِنْدَ اَحْسَنِ ظَنّی، وَحَقِّقْ لی بِمَقادیرِکَ تَهْیِئَهَ التَّمَنّی.

خداوندا! آنان پناه من در خواسته هایم بودند و وسیله های من هستند؛ پس بر ایشان درودی فرست که جز تو کسی اندازه اش را نداند، و انبوه آفریدگان به اندک آن نرسد، و بهترین گمانم را دربارهٔ آنان به من عنایت فرما.

اِلهی لا رُکْنَ لی اَشَدُّ مِنْکَ، فَاوی اِلی رُکْنٍ شَدیدٍ، وَلا قَوْلَ لی اَسَدُّ مِنْ دُعائِکَ، فَاَسْتَظْهِرُکَ بِقَوْلٍ سَدیدٍ، وَلا

شَفیعَ لی اِلَیْکَ اَوْجَهُ مِنْ هؤُلاءِ، فَاتیکَ بِشَفیعٍ وَدیدٍ، وَقَدْ اَوَیْتُ اِلَیْکَ، وَعَوَّلْتُ فی قَضاءِ حَوائِجی عَلَیْکَ، وَدَعَوْتُکَ کَما اَمَرْتَ، فَاسْتَجِبْ لی کَما وَعَدْتَ، فَهَلْ بَقِیَ یا رَبِّ غَیْرَ اَنْ تُجیبَ وَتَرْحَمَ مِنّی الْبُکاءَ وَالنَّحیبَ.

خدایا! تکیه گاهی، محکم تر از تو ندارم تا به آن پناه برم، و مناسب تر از نیایش تو گفتاری ندارم تا به گفتار مناسبی از تو یاری طلبم، من شفاعت کننده ای آبرومندتر از آنان ندارم تا شفیعی دوست داشتنی به سوی تو آرم، اینک به تو پناه آوردم و برای خواسته هایم به تو اعتماد کردم، همان گونه که امر کرده ای تو را خواندم، خدایا آیا چیزی جز این باقی مانده که قبولم نمایی و بر گریه و ناله ام رحم فرمایی؟

یا مَنْ لا اِلَهَ سِواهُ، یا مَنْ یُجیبُ الْمُضْطَرَّ اِذا دَعاهُ، یا کاشِفَ ضُرِّ اَیُّوبَ، یا راحِمَ عَبْرَهِ یَعْقُوبَ، اِغْفِرْلی وَارْحَمْنی، وَانْصُرْنی عَلَی الْقَوْمِ الْکافِرینَ، وَافْتَحْ لی فَتحاً، وَاَنْتَ خَیْرُ الْفاتِحینَ، وَالْطُفْ بی یا رَبِّ، وَبِجَمیعِ الْمُؤْمِنینَ وَالْمُؤْمِناتِ، یا ذَا الْقُوَّهِ الْمَتینِ بِرَحْمَتِکَ یا اَرْحَمَ الرَّاحِمینَ، وَالْحَمْدُ للَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ، وَصَلَّی اللَّهُ عَلی سَیِّدِنا مُحَمَّدٍ وَالِهِ الطَّاهِرینَ.

ای معبودی که جز او خدایی نیست! ای کسی که قبول کنندهٔ بیچاره هستی، هنگامی که او را می خواند، ای برطرف کنندهٔ رنج ایوب! ای رحم کنندهٔ اشک یعقوب! مرا بیامرز و بر من رحمت آور، و مرا بر گروه کفرورزان یاری نما، و برای من و همه مردان و زنان مؤمن راهی بگشا (۱)؛ چراکه تو بهترین گشایندگانی، ای صاحب نیروی محکم، ای مهربان ترین مهربانان. سپاس برای خدا و پروردگار جهانیان است، درود خدا بر سرور ما محمد و خاندان پاکش باد.

۱- . احترام (Respect): ارزش قائل شدن برای دیگران بارفتارمودبانه احترام نام داردکه تحقق آن بانگرش محترمانه داشتن میباشدهمچنین از اصول بهداشت روانی توجه و احترام فرد به شخصیت خود و دیگران می باشد (شاملو، بهداشت روانی، ص۲۲)؛ البته می توان احترام به خود را به طور مستقل با نام «عزت» و احترام به دیگران را به نام «نوع دوستی» آورد. در این عبارات حضرت الگوی نگرش احترام به خود و احترام به دیگران را بیان نموده؛ زیرا آمرزش و رحمت و غلبه بر کافران را برای خود و گشایش را برای خود و دیگران خواسته است که این نوع درخواست، برنگرش محترمانه به خود و دیگران دلالت دارد و باور و رعایت آن میتواند در تحقق بهداشت روان مؤثر است. عاملان واقعی به این نگرش هاو گفتارها خود امامان هستند ؛ بنابراین پیروان آنها باید به الگوهای ارائه شدهٔ آنان توجه کنند تا به سلامت و سعادت دنیاوآخرت برسند.

نیایش سی وسوم: دعا بعد از نماز صبح روز عید فطر

توسل به برگزیدگان خدا

اَللَّهُمَّ اِنّی تَوَجَّهْتُ اِلَیْکَ بِمُحَمَّدٍ اَمامی وَعَلِیٍّ مِنْ خَلْفی وَعَنْ یَمینی وَاَئِمَّتی عَنْ یَساری اَسْتَتِرُ بِهِمْ مِنْ عَذابِکَ، وَاَتَقَرَّبُ اِلَیْکَ زُلْفی لا اَجِدُ اَحَداً اَقْرَبَ اِلَیْکَ مِنْهُمْ فَهُمْ اَئِمَّتی فَامِنْ بِهِمْ خَوْفی مِنْ عِقابِکَ وَسَخَطِکَ وَاَدْخِلْنی بِرَحْمَتِکَ فی عِبادِکَ الصّالِحینَ. اَصْبَحْتُ بِاللَّهِ مُؤْمِناً مُوقِناً مُخْلِصاً عَلی دینِ مُحَمَّدٍ وَسُنَّتِهِ، وَعَلی دینِ الْاَوْصِیاءِ وَسُنَّتِهِمْ، اٰمَنْتُ بِسِرِّهِمْ وَعَلانِیَتِهِمْ، وَاَرْغَبُ اِلَی اللَّهِ فیما رَغِبَ اِلَیْهِ مُحَمَّدٌ وَعَلِیٌّ وَالْاَوْصیاءُ، وَلا حَولَ وَلا قُوَّةَ اِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِیِّ الْعَظیم، وَلا عِزَّةَ وَلا مَنَعَةَ وَلا سُلْطانَ اِلَّا لِلَّهِ الْواحِدِ الْقَهّارِ الْعَزیزِ الْجَبّارِ، تَوَکَّلْتُ عَلَی اللَّهِ، وَمَنْ یَتَوَکَّلْ عَلَی اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ اِنَّ اللَّهَ بالِغُ اَمْرِهِ.

خداوندا! به سوی تو روی آورده ام با حضرت محمد در پیشاپیشم و حضرت علی پشتوانه ام و از سمت راستم، و امامان در سمت چپم، به برکت آنان خود را از عذاب تو می پوشانم، با تملق به تو نزدیکی می جویم، و هیچ فردی را جز آنان به تو نزدیک تر نیافته ام، آنان پیشوایان من هستند؛ پس به برکت آنان هراس مرا از عذاب و خشمت را به ایمنی مبدل نما، و با مهربانیت مرا در ردیف بندگان شایسته ات وارد فرما.

با ایمان و اخلاص به خداوند شب را به روز بردم و بر آئین و روش محمد و بر آئین علی و روش او و بر آئین جانشینان و روش آنان، آشکار و نهانشان را باور دارم، و به آنچه محمد و علی و جانشینان او مایل بوده آرزومندم. توانایی و نیرو جز با عنایت خداوند نیست، و عزّت و منع و فرمانروایی جز برای خدای یکتای قدرتمندِ عزیزی توانمند نیست، کارم را بر خدا واگذار کردم، و هرکس بر خدا توکل نماید خداوند وی را نگه دار می شود، همانا خداوند کارش را به انجام می رساند. (۱)

۱- . معنویت (spiritualism): کیفیتی روانی است که فراتر از باورهای مذهبی قرار دارد و در انسان ایجاد انگیزه می کند و احساساتی مانند درک هیبت الهی و احترام به خلق را در شخص به وجود می آورد، یکی از مفاهیم اساسی معنویت، نیرویی است که باعث آسودگی خاطر و توانمندشدن انسان می گردد، (حمدیه، اصول و مبانی بهداشت روانی، ص۴۱) باور به آنچه حضرت فرموده (توان الهی، فرمانروایی خالق، توکل بر خدا...) سبب آرامش روان و افزایش ظرفیت و توانمندی انسان می شود. به عبارت دیگر، شناخت و باور خدا و صفات او، سبب می شود فرد هنگام مشکلات بتواند با نگرشی معنوی ، آرامش روانی خود را حفظ نماید تا بر حوادث پیش آمده غلبه وبرخووردصحیح کند؛ بنابراین انگیزش معنوی به وسیله روی آوردن به دعا محقق می شود و متن دعا میتواندبرای این شناخت و انگیزش معنوی منبعی غنی وکامل باشد.

ویژگی ماه رمضان و پاداش روزه داری

اَللّهُمَّ اِنّی اُریدُکَ فَارِدْنی، وَاَطْلُبُ ما عِنْدَکَ فَیَسِّرْهُ لی، وَاقْضِ لی حوائِجی، فَاِنَّکَ قُلْتَ فی کِتابِکَ، وَقَوْلُکَ الْحَقُّ: شَهْرُ رَمَضانَ الَّذی اُنْزِلَ فیهِ الْقُرْانُ هُدیً لِلنّاسِ وَبَیِّناتٍ مِنَ الْهُدی وَالْفُرْقانِ فَعَظَّمْتَ حُرْمَةَ شَهْرِ رَمَضانَ بِما اَنْزَلْتَ فیهِ مِنَ الْقُرْانِ، وَخَصَّصْتَهُ وَعَظَّمْتَهُ بِتَصْییرِکَ فیهِ لَیْلَةَ الْقَدْرِ، فَقُلْتَ: لَیْلَةُ الْقَدْرِ خَیْرٌ مِنْ اَلْفِ شَهْرٍ تَنَزَّلُ الْمَلائِکَةُ وَالرُّوحُ فیها بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِنْ کُلِّ اَمْرٍ سَلامٌ هِیَ حَتّی مَطْلَعِ الْفَجْرِ.

خداوندا! تو را می خواهم؛ پس به من توجه فرما، آنچه نزد توست آن را می خواهم؛ پس برایم آسان نما، نیازهایم را برآور، همانا در کتابت فرموده ای و فرمایشت حق است: «ماه رمضان [ماهی است] که قرآن در آن ماه، برای راهنمایی مردم، به همراه نشانه هایی از هدایت و فرق میان حق و باطل فرود آمده است؛ پس احترام ماه رمضان را بزرگ داشته ای که قرآن را در آن فرود آورده ای، و به آن [ماه] ویژگی داده و با قرار دادن شب قدر در آن، تعظیمش نموده ای»؛ پس فرموده ای: «شب قدر از هزار ماه بهتر است، فرشتگان و روح در آن به اذن خدا برای هر دستوری فرود آیند، [آن شب دارای برکت و] درودی است آن چنان، تا سر زدن سپیده دم».

اَللّهُمَّ وَهذِهِ اَیّامُ شَهْرِ رَمَضانَ قَدْ انْقَضَتْ، وَلَیالیهِ قَدْ تَصَرَّمَتْ، وَقَدْ صِرْتُ مِنْهُ یا اِلهی اِلی ما اَنْتَ اَعْلَمُ بِهِ مِنّی، وَاَحْصی بِعَدَدِهِ مِنْ عَدَدی، فَاَسْئَلُکَ یا اِلهی بِما سَئَلَکَ بِهِ عِبادُکَ الصّالِحُونَ، اَنْ تُصَلِّیَ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَاَهْلِ بَیْتِ مُحَمَّدٍ، وَاَن تَتَقَبَّلَ مِنّی کُلَّ ما تَقَرَّبْتُ بِهِ اِلَیْکَ، وَتَتَفَضَّلَ عَلَیَّ بِتَضْعیفِ عَمَلی، وَقَبُولِ تَقَرُّبی وَقُرُباتی، وَاسْتِجابَةِ دُعائی، وَهَبْ لی مِنْکَ عِتْقَ رَقَبَتی مِنَ النّارِ، وَمُنَّ عَلَیَّ بِالْفَوْزِ بِالْجَنَّةِ، وَالْاَمْنِ یَوْمَ الْخَوْفِ مِنْ کُلِّ فَزَعٍ، وَمِنْ کُلِّ هَوْلٍ اَعْدَدْتَهُ لِیَوْمِ الْقِیمَةِ، اَعُوذُ بِحُرْمَةِ وَجْهِکَ الْکَریمِ، وَحُرْمَةِ نَبِیِّکَ وَحُرْمَةِ الصّالِحینَ، اَنْ یَنْصَرِمَ هذَا الْیَوْمُ وَلَکَ قِبَلی تَبِعَةٌ تُریدُ اَنْ تُؤاخِذَنی بِها، اَوْ ذَنْبٌ تُریدُ اَنْ تُقایِسَنی بِهِ، وَتُشْقِیَنی وَتَفْضَحَنی بِهِ اَوْ خَطیئَةٌ تُریدُ اَنْ تُقایِسَنی بِها وَتَقْتَصَّها مِنّی لَمْ تَغْفِرْها لی، وَاَسْئَلُکَ بِحُرْمَةِ وَجْهِکَ الْکَریمِ الْفَعّالِ لِما یُریدُ، اَلَّذی یَقُولُ لِلشَّیْ ءِ کُنْ فَیَکُونُ، لا اِلهَ اِلاّ هُوَ.

خداوندا! روزهای ماه رمضان به سر رسید و شب هایش پایان پذیرفت و رویداد من آن شد که خدایا تو بهتر از من می دانی و شمارش تو بهتر از شمارش من است.

خدایا! از تو می خواهم به آنچه بندگان شایسته ات تو را خوانده اند، بر محمد و خاندان محمد و

اهل بیت محمد درود فرستی، و آنچه را که با آن به تو تقرب می جویم بپذیری، و با مضاعف کردن کردارم و پذیرش تقرب جویی و بندگی هایم و قبولی دعایم تفضل فرمایی، و با آزادی من از آتش مرا ببخشی، و در رسیدن به بهشت بر من منّت گذاری، و از هر هراس و ترسِ روز وحشت که برای روز رستاخیز آماده کرده ای ایمن گردانی. (۱)

خدایا! به تو پناه می برم، به احترام وجه کریم تو و احترام پیامبرت و احترام شایستگان، امروز سپری شود و نزد من اثر و پیامدی باشد که می خواهی با آن مرا مؤاخذه نمایی یا گناهانی که می خواهی با آن مرا ارزیابی کنی و سختگیری نمایی و رسوایم کنی یا خطاهایی که می خواهی مرا دربرابرش قرار دهی، و آنچه را از من نیامرزیده ای قصاص کنی.

و از تو [این خواست ها را] می خواهم، به احترام وجه کریمت که هرچه را بخواهی انجام می دهد و [به احترام] آنکه می گوید به هر چیز بشو، پس می شود؛ [همانا] خدایی جز او نیست.

بهترین درخواست ها در پایان ماه رمضان

اَللّهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ بِلا اِلهَ اِلاّ اَنْتَ اِنْ کُنْتَ رَضیتَ عَنّی فی هذَا الشَّهْرِ، اَنْ تَزیدَ فیما بَقِیَ مِنْ عُمْری رِضاً، وَاِنْ کُنْتَ لَمْ تَرْضَ عَنّی فی هذَا الشَّهْرِ، فَمِنَ الْانَ فَارْضَ عَنّی اَلسّاعَهَ اَلسّاعَهَ اَلسّاعَهَ، وَاجْعَلْنی فی هذِهِ السّاعَهِ وَفی هذَا الْمَجْلِسِ مِنْ عُتَقائِکَ مِنَ النّارِ، وَطُلَقائِکَ مِنْ جَهَنَّمَ، وَسُعَداءِ خَلْقِکَ بِمَغْفِرَتِکَ وَرَحْمَتِکَ یا اَرْحَمَ الرّاحِمینَ.

خداوندا! من از تو می خواهم، به خدایی که جز تو نیست، اگر در این ماه از من خشنود شدی در باقیمانده عمرم بر خشنودیت بیفزا، و اگر در این ماه از من خشنود نشدی، اکنون و همین ساعت از من خشنود شو، و در این ساعت و در این نشست مرا از آزادشدگان از آتش و از رهاشدگان از

۱- . خودشکوفایی معنوی (spiritual self- actualization): خودشکوفایی یکی از چهار عامل زیربنایی بعد معنوی انسان است. فردی که صاحب آن باشد از سلامت روانی بالایی برخوردار خواهد بود. یکی ازگویه های این خودشکوفایی عبارت است از: داشتن رابطهٔ صمیمانه با خود و خداوند و همچنین اعتماد داشتن به خدا (شریفی، «ساخت و بررسی ویژگی روان سنجی پرسشنامه گرایشهای معنوی»، ش۲، ص۶۹). مصداق این دو گویه درعبارات دعای حضرت آمده است؛ زیرا این الگوی صحبت باخالق دردعاو این نوع درخواست ها دلالت بر داشتن ارتباط صمیمی و اعتماد به خالق است؛ بنابراین اگر نیایشگر این دعاها را بخواندوالگوی فکری خود را ازآن بگیرد و آنها را باور کند و ارتباط خود را با خالق تقویت نماید، از سلامت روانی وبهبودروابط معنوی اجتماعی برخوردار خواهد شد.

دوزخ و با آمرزش و مهربانی مرا از آفریدگان نیک بخت خود قرار ده. ای مهربان ترین مهربانان.

اَللّهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ بِحُرْمَهِ وَجْهِکَ الْکَریم، اَنْ تَجْعَلَ شَهْری هذا خَیْرَ شَهْرِ رَمَضانَ عَبَدْتُکَ فیهِ، وَصُمْتُهُ فیهِ، وَتَقَرَّبْتُ بِهِ اِلَیْکَ مُنْذُ اَسْکَنْتَنی فیهِ اَعْظَمَهُ اَجْراً، وَاَتَمَّهُ نِعْمَهً، وَاَعَمَّهُ عافِیَهً وَاَوْسَعَهُ رِزْقاً وَاَفْضَلَهُ عِتْقاً مِنَ النّارِ وَاَوْجَبَهُ رَحْمَهً وَاَعظَمَهُ مَغْفِرَهً، وَاَکْمَلَهُ رِضْواناً، وَاَقْرَبَهُ اِلی ما تُحِبُّ وَتَرْضی.

خداوندا! از تو می خواهم، به احترام وجه کریمت که این ماه را برایم بهترین ماه رمضان قرار دهی که در آن تو را عبادت کردم و برایت روزه گرفته ام و از هنگامی که مرا در زمین مسکن داده ای به درگاهت تقرب جسته ام [پس از تو می خواهم] بزرگترین پاداش و فراوان ترین نعمت و سلامتی (۱) همه جانبه و گسترده ترین روزی و برترین آزادی از آتش و لازم ترین مهربانی و باشکوه ترین آمرزش و کامل ترین خشنودی، و [می خواهم که] به آنچه دوست داری و خشنود هستی، نزدیک تر باشم.

اَللّهُمَّ لا تَجْعَلْهُ اخِرَ شَهْرِ رَمَضانَ صُمْتُهُ لَکَ، وَارْزُقْنی الْعَوْدَ، ثُمَّ الْعَوْدَ، حَتّی تَرْضی، وَبَعْدَ الرِّضا، وَحَتّی تُخْرِجَنی مِنَ الدُّنْیا سالِماً، وَاَنْتَ عَنّی راضٍ، وَاَنَا لَکَ مَرْضِیٌّ.

خداوندا! این ماه را واپسین ماه رمضان که برای تو روزه گرفته ام قرار مده، و بازگشت به آن را روزیم گردان، تا خشنود شوی و بلکه فراتر از خشنودی، و مرا از دنیا سالم بیرون ببری؛ درحالی که تو از من خشنود باشی و من برای تو خشنودشده باشم.

جایگاه قضا و قدر الهی

اَللّهُمَّ اجْعَلْ فیما تَقْضی وَتُقَدِّرُ مِنَ الْأَمْرِ الْمَحْتُوم، اَلَّذی لا یُرَدُّ وَلا یُبَدَّلُ، اَنْ تَجْعَلَنی مِمَّنْ تُتیبُ وَتُسَمّی وَتَقْضی لَهُ وَتَزیدُ وَتُحِبُّ لَهُ وَتَرْضی اَنْ تَکْتُبَنی مِنْ حُجّاجِ بَیْتِکَ الْحَرامِ فی هذَا الْعامِ، وَفی کُلِّ

۱- . روزه داری (fasting): افزون بر آن کـه امری دینی بـوده و ثـواب اخروی بر آن مـترتب است، تـأثیر در سـلامت روانی انسان دارد. تحقیقات رجبی (۱۳۸۷) بر پرسنل اداری دانشگاه نشان داده که این امر در علائم جسمانی و اضطراب و افسردگی تأثیر دارد (رجبی، «نقش روزه در تأمین سلامت روانی پرسنل اداری دانشگاه»، ش۴، ص۱۲۸). امام در عبارات خود پس از بیان امر روزه، بحث سلامتی و فراوانی نعمت را مطرح نموده این عبارات ارتباط بین تحقیقات انجام شده بر سلامت و کلام امام را تأیید می نمایدالبته شرایط اثربخشی روزه یک امرنمی باشدپس جمع عوامل واسباب متعدداثرروزه داری رامتفاوت می کند.اثرخواندن این دعا برای نیایشگر آن است که نگرش کارگردی به روزه برای نیایشگرایجادمی کند.

عام، اَلْمَبْرُوِر حَجُّهُمْ، اَلْمَشْكُورِ سَعْيُهِمْ، اَلْمَغْفُورِ ذُنُوبُهُمْ، اَلْمُتَقَبَّلِ عَنْهُمْ مَناسِكُهُمْ، اَلْمُعافِعِينَ عَلى اَسْفارِهِمْ، اَلْمُقْبِلِينَ عَلى نُسُكِهِمْ، اَلْمَحْفُوظِينَ فى اَنْفُسِهِمْ، وَاَمْوالِهِمْ، وَذَرارِيهِمْ، وَكُلِّ ما اَنْعَمْتَ بِهِ عَلَيْهِمْ.

خداوندا! در مقدرات خود و قضاوقدر و دستور حتمی و تبدیل ناپذیر خود مرا از کسانی قرار ده که توبهٔ آنان را پذیرفته ای و نام آنها را می بری و حاجت روایشان نموده ای و افزون تر فرموده و دوستدارش بوده و از او خشنود هستی. در این سال و هر سال مرا از حجاج محترمت قرار ده قرار ده و [در زمرهٔ] آنان که حجّشان پذیرفته ای، تلاششان ستوده ای، گناهانشان را آمرزیده ای، اعمال حجشان قبول شده، در سفرهایشان تندرست، و در انجام عبادت هایشان مشتاق اند، و در جان و دارایی و فرزندان و آنچه به آنان نعمت داده ای محفوظ و نگهداری شده اند.

نقش سازندهٔ دعا

اَللَّهُمَّ اَقْلِبْنی مِنْ مَجْلِسی هذا، فی شَهْری هذا، وَفی یَومی هذا، وَفی ساعَتی هذِهِ، مُفْلِحاً، مُنْجِحاً، مُسْتَجاباً دُعائی، مَغْفُوراً ذَنْبی، مُعافاً مِنَ النّارِ، وَمُعْتَقاً مِنْها، عِتْقاً لارِقَّ بَعْدُ اَبَداً، وَلا رَهْبَه، یا رَبَّ الْأَرْبابِ.

خداوندا! از این جایگاه در این ماه و در این روز و در این ساعت مرا رستگار، کامیاب، پذیرفته شده، آمرزیده از گناه، بخشوده از آتش، و آزاد شده از آن آزادی که هیچ گاه بردگی و ترسی در آن نیست برگردان، ای خدای خداوندگاران.

اَللَّهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ اَنْ تَجْعَلَ فیما شِئْتَ، وَاَرَدْتَ، وَقَضَیْتَ، وَقَدَّرْتَ، وَحَتَمْتَ، وَاَنْفَذْتَ، اَنْ تُطیلَ عُمْری، وَتُنْسِئَ فی اَجَلی، وَاَن تُقَوِّیَ ضَعْفی، وَاَنْ تُغْنِیَ فَقْری، وَاَنْ تَجْبُرَ فاقَتی، وَاَنْ تَرْحَمَ مَسْکَنَتی، وَاَنْ تُعِزَّ ذُلّی، وَاَنْ تَرْفَعَ ضَعَتی، وَاَنْ تُغْنِیَ عائِلَتی، وَاَنْ تُونِسَ وَحْشَتی، وَاَنْ تُکْثِرَ قِلَّتی، وَاَنْ تُدِرَّ رِزْقی فی عافِیَهٍ وَیُسْرٍ وَخَفْضٍ، وَاَنْ تَکْفِیَنی ما اَهَمَّنی مِنْ اَمْرِ دُنْیایَ وَاخِرَتی، وَلا تَکِلْنی اِلی نَفْسی فَاَعْجِزَ عَنْها، وَلا اِلَی النّاسِ فَیَرْفَضُونی، وَاَنْ تُعافِیَنی فی دینی، وَبَدَنی، وَجَسَدی، وَرُوحی، وَوُلْدی، وَاَهْلی، وَاَهْلِ مَوَدَّتی، وَاِخْوانی، وَجیرانی مِنَ الْمُؤْمِنینَ، وَالْمُؤْمِناتِ، وَالْمُسْلِمینَ وَالْمُسْلِماتِ، اَلْأَحْیاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْواتِ، وَاَنْ تَمُنَّ عَلَیَّ بِالْأَمْنِ وَالْایمانِ ما اَبْقَیْتَنی، فَإِنَّکَ وَلِیّی، وَمَوْلایَ، وَثِقَتی، وَرَجائی، وَمَعْدِنُ مَسْئَلَتی، وَمَوْضِعُ شَکْوایَ، وَمُنْتَهی رَغْبَتی وَمُنایَ، فَلا تُخَیِّبْنی فی رَجائی، یا سَیِّدی وَمَوْلایَ، وَلاتُبْطِلْ طَمَعی، وَرَجائی، فَقَدْ تَوَجَّهْتُ اِلَیْکَ، بِمُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَقَدَّمْتُهُمْ اِلَیْکَ اَمامی، وَاَمامَ حاجَتی وَطَلِبَتی، وَتَضَرُّعی

وَمَشِیَّئَتی، فَاجْعَلْنی بِهِمْ وَجیهاً فِی الدُّنْیا وَالْآخِرَهِ، وَمِنَ الْمُقَرَّبینَ فَاِنَّکَ مَنَنْتَ عَلَیَّ بِمَعْرِفَتِهِمْ، فَاخْتِمْ لی بِالسَّعادَهِ، وَالْأَمْنِ وَالسَّلامَهِ، وَالْایمانِ، وَالْمَغْفِرَهِ، وَالرِّضْوانِ، وَالسَّعادَهِ، وَالْحِفْظِ، یا اَللّهُ اَنْتَ لِکُلِّ حاجَهٍ لَنا.

خدایا! از تو می خواهم در آنچه خواسته ای و اراده نموده ای و حکم فرموده ای و مقدّر داشته ای و حتمی قرار داده ای و به جریان انداخته ای عمرم را طولانی کنی و اجلم را به فراموشی بسپاری، و به ناتوانیم نیرو دهی، و به نداریم بی نیازی بخشی، و نیازمندیم را جبران نمایی، و به خاک نشینیم رحمت آوری، و خواریم را عزت بخشی، و افتادگیم را برطرف گردانی، و خانواده ام را بی نیاز نمایی، و هراسم را به انس مبدل فرمایی، و اندکیِ مرا زیاد گردانی، و روزیم را در تندرستی و آسانی و فروتنی فراوان گردانی (۱)و آنچه از کار دنیا و آخرتم برای من مهم است پشتیبانم کنی.

و مرا به خود وامگذاری که در پیش خود ناتوان باشم، و مرا به مردم وامگذار که مرا از خود دور سازند، و [از تو می خواهم که] مرا در آئینم، بدنم، جسمم، روحم، فرزندم، خانواده ام، دوستانم و برادرانم و همسایگانم از مردان و زنان با ایمان و مردان و زنان مسلمان، زندگان و مردگان آن عافیت عطا فرمایی، و تا هنگامی که مرا نگه داشته ای با ایمنی و ایمان بر من منّت بگذاری، پس حقاً تو سرپرست، آقا، پناه، امید، جایگاه خواسته ام، محلّ شکوه و پایان آرزوی من هستی. (۲) ای آقا

۱- . جهت گیری مذهبی (religious orientation): نگرش و اعتقاد دینی به موجودی برتر و معنابخشی به زندگی ازطریق مسائل دینی و حمایت شدن ازطرف نیروی لایزال غیرقابل رؤیت از مضامین این جهت گیری است. طبق ۸۵۰ پژوهش در سال (۲۰۰۱)، تأیید شده که جهت گیری مذهبی در سلامت روانی و عمومی افراد مؤثر می باشد (گل پرور، «سلامت عمومی دانشجویان تابعی از جهت گیری مذهبی و پایبندی مذهبی»، ش ۴، ص۵۹). عبارات امام دردعا میتواند یکی از الگوهای جامع در ایجاد وتقویت و تثبیت جهت گیری مذهبی باشد که نیایشگر با خواندن این عبارات و الگوگیری ازآن و باور و عمل به آن می تواند، سلامت روان خود را ارتقا دهد. البته جهت گیری مذهبی واژه ای است که در ادیان مختلف مورد استفاده هست؛ ولی اینجا منظور ماجهت گیری مذهبی با معیارهای دینی اسلام است. برای تثبیت و تبیین الگوهای مطرح در جهت گیری مذهبی تکنیک و نوشتار دیگری را می طلبد.

۲- . طب تئوسوماتیک (Theosomatic Medicine): این طب معروف به طب خدایی- تنی است و دارای هفت اصل می باشد که دو اصل آن ایمان و دعا برای دیگران است که ایندواصل در دعا آمده است (مرعشی، «بهداشت روانی و نقش دین»، ص۸۰). بنابراین گفتار امام میتواندالگویی نگرشی برای ایمان و دعا برای همنوعان باشد که نیایشگر باتوجه به دعاباید از آن الگو پیروی نماید و بهره جوید؛ البته نحوهٔ ایمان و دعا در نظر ما مطابق با مبانی شیعه امامیه است. براساس تحقیقات انجام شده متخصصان معتقدند عمل به این اصول در ارتقای سلامت جسم و روان مؤثر است که تبیین نحوهٔ اثربخشی آن مجال دیگری را لازم دارد.

و سرور من، مرا در امیدم ناامید مگردان، و چشمداشت و امید مرا بی اثر مگردان.

پس به وسیله محمد و خاندانش به تو روی آورده ام، و آنان را در پیشاپیش خودم به سوی تو و مقدمۀ نیاز و خواسته و زاری و درخواستم قرار داده ام، پس به برکت آنان مرا در دنیا و آخرت آبرومند و از مقربان درگاهت قرار ده. همانا این تویی که شناخت ایشان را بر من منت نهاده ای؛ پس به وسیلۀ آنان آخر کارم را با خوشبختی به پایان رسان؛ همانا تو بر هرکار توانایی. ای خدا، همۀ نیازهای ما مربوط به توست.

فَصَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِهِ، وَعافِنا، وَلا تُسَلِّطْ عَلَیْنا اَحَداً مِنْ خَلْقِکَ لاطاقَهَ لَنا بِهِ، وَاکْفِنا کُلَّ اَمْرٍ مِنْ اَمْرِ الدُّنْیا وَالْأخِرَهِ، یا ذَا الجَلالِ وَالْاِکْرامِ، صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَتَرَحَّمْ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، وَسَلِّمْ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ، کَاَفْضَلِ ما صَلَّیْتَ، وَبارَکْتَ، وَتَرَحَّمْتَ، وَسَلَّمْتَ، وَتَحَنَّنْتَ، عَلی اِبْراهیمَ وَالِ اِبْراهیمَ اِنَّکَ حَمیدٌ مَجیدٌ.

پس بر محمد و خاندانش درود فرست و به ما عافیت عنایت کن، و کسی از آفریدگانت که ما تحمل او را نداریم بر ما مسلط مگردان، و در هر کاری از کار دنیا و آخرت ما را پشتیبانی فرما؛ ای صاحب شکوه و کرامت.

بر محمد و خاندانش درود فرست، و بر محمد و خاندانش رحمت آور، و باز بر محمد و خاندانش درود فرست، همانند برترین درودی که فرستادی و برکت دادی و رحمت آوردی و سلام کردی و مهربانی کردی بر ابراهیم و خاندان ابراهیم؛ حقاً تو ستوده و بزرگواری.

نیایش سی وچهارم: دعا در نماز بعد از تکبیر

وَجَّهْتُ وَجْهی لِلَّذی فَطَرَ السَّمواتِ وَالْأَرْضَ حَنیفاً مُسْلِماً عَلی مِلَّهِ اِبْراهیمَ وَدینِ مُحَمَّدٍ وَهُدی اَمیرالْمُؤْمِنینَ وَما اَنَا مِنَ الْمُشْرِکینَ.

رویم را به سوی آنکه آسمان ها و زمین را آفریده برمی گردانم، (۱) [درحالی که] معتقد مسلمان در کیش ابراهیم علیه السلامو آئین محمد صلی الله علیه و آله و سلمو راهنمایی امیرمؤمنان علیه السلام بوده و از شرک ورزان نیستم.

اِنَّ صَلوتی وَنُسُکی وَمَحْیایَ وَمَماتی لِلَّهِ رَبِّ الْعالَمینَ لا شَریکَ لَهُ وَ بِذلِکَ اُمِرْتُ وَاَنَا مِنَ الْمُسْلِمینَ.

اَللَّهُمَّ اجْعَلْنی مِنَ الْمُسْلِمینَ اَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّیْطانِ الرَّجیمِ.

همانا نماز و عبادت و زندگی و مرگم برای خدای پروردگار جهانیان است (۲)که شریکی برایش نیست، من به همین مأمور شده ام و از مسلمانانم، پروردگارا، مرا از مسلمانان قرار ده، از شر شیطان رانده شده به خدا پناه می برم.

۱- . (انِّی و جهت وَجهِیَ للذی فطر السموات و الارض حنیفاً و ما انا من المشرکین(؛ (انعام: ۷۹).

۲- . (قل انّ صلاتی ونسکی و محیای و مماتی لله رب العالمین(؛ (انعام: ۱۶۲).

نیایش سی وپنجم: دعا بعد از ذکر رکوع در نماز

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَتَرَحَّمْ عَلی عَجْزِنا وَاَغِثْنا بِحَقِّهِمْ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست و بر ناتوانی ما، رحمت آور و به حق آنان ما را پناه ده.

نیایش سی وششم: دعا در تعقیب نمازها

اللّهُمَ سَرحنی عَنِ الهُموم وَ الغُموم و وَحشَته الصَدر و وَسوَسه الشَیطان بِرَحمَتِکَ یا اَرحَمَ الراحِمین.

خداوندا، مرا از اندوه و غصه و هراس سینه و اندیشه و پندارِ بدِ شیطان برهان؛ به مهربانیت ای مهربان ترین مهربانان.

نیایش سی و هفتم: دعا برای استخاره

عَنْهُ عَلَیْهِ السَّلامِ یَکْتُبُ فی رُقْعَتَیْنِ: خِیْرَهً مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ لِفُلانِ بْنِ فُلانٍ وَیَکْتُبُ فی احِداهُما: « اِفْعَلْ »، وَفِی الأُخْری: « لاتَفْعَلْ » وَیترک فی بندقتین مِنْ طینٍ وَیَرْمی فی قَدَحٍ فیهِ ماءٌ، ثُمَّ یَتَطَهَّرُ وَیُصَلّی رَکْعَتَیْنِ وَیَدْعُو عَقیبَهُما:

حضرت فرمود بعد از دو رکعت نماز استخاره این دعا را بخوانید:

اَللّٰهُمَّ اِنّی اَسْتَخیرُکَ خِیارَ مَنْ فَوَّضَ اِلَیْکَ اَمْرَهُ وَاَسْلَمَ اِلَیْکَ نَفْسَهُ وَتَوَکَّلَ عَلَیْکَ فی اَمْرِهِ وَاسْتَسْلَمَ بِکَ فیما نَزَلَ بِهِ اَمْرُهُ.

خداوندا! من از تو کار خیری می خواهم همچون آن که کارش را به تو واگذار کرده و جانش را به تو تسلیم نموده و در موضوع خود به تو وکالت داده و در آنچه برایش فرود آید از تو سلامتی می خواهد.

اَللّٰهُمَّ خِرْلی وَلا تَخِرْ عَلَیَّ وَاَعِنّی وَلا تُعِنْ عَلَیَّ وَمَکِّنّی وَلا تُمَکِّنْ مِنّی وَاهْدِنی لِلْخَیْرِ وَلا تُضِلَّنی وَارْضِنی بِقَضائِکَ وَبارِکَ لی فی قَدَرِکَ اِنَّکَ تَفْعَلُ ما تَشاءُ وَتُعْطی ما تُریدُ.

خداوندا! به نفع من برگزین و به زیان من گزینش نکن. و یاریم فرما و به زیان من یاری نکن، و مرا نیرومند ساز و نیرومندی از من مگیر، و مرا به نیکی راهنمایی فرما وگمراهم منما، و مرا به حکم خود خشنود گردان، و سرنوشتت را برایم مبارک نما، همانا هرچه خواهی و هرچه اراده فرمایی انجام می دهی.

اَللّٰهُمَّ اِنْ کانَتِ الْخِیَرَهُ لی فی اَمْری هذا وَهُوَ کَذا وَکَذا فَمَکِّنّی مِنْهُ وَاَقْدِرْنی عَلَیْهِ وَامِرْنی بِفِعْلِهِ وَاَوْضِحْ لی طَریقَ الْهِدایَهِ اِلَیْهِ وَاِنْ کانَ اَللّٰهُمَّ غَیْرَ ذلِکَ فَاصْرِفْهُ عَنّی اِلَی الَّذی هُوَ خَیْرٌ لی مِنْهُ فَاِنَّکَ تَقْدِرُ وَلااَقْدِرُ وَتَعْلَمُ وَلا اَعْلَمُ وَاَنْتَ عَلاَّمُ الْغُیُوبِ یا اَرْحَمَ الرّاحِمینَ ثُمَّ تَسْجُدُ سَجْدَهً وَتَقُولُ فیها: اَسْتَخیرُ اللّٰهَ خِیَرَهً فی عافِیَهٍ مأهَ مرّه.

خداوندا! اگر این گزینش در کار به نفع من است و این خواسته هاست آن را در اختیارم قرار ده و توان انجامش را مقرّر فرما و دستور کار برایم صادر فرما و راه کار آن را برایم روشن گردان، و اگر غیر از این باشد آن را از من، به آنچه برایم بهتر از آن است برگردان. پس تو توانایی و من ناتوان، و تو می دانی و من نمی دانم، و تو دانندهٔ نهان هایی، ای مهربان ترین مهربانان.

ثُمَّ تَرْفَعُ رَأْسَکَ وَتَتَوَقَّعُ البَنادق فاذا خرجت الرقعه من الماء فاعْمَلْ بِمُقْتضاها اِنْ شاءَاللّٰه.

سپس سر به سجده گذاشته و یک صد بار (۱) می گویی: از خدا خیر می خواهم و گزینشی در عافیت و تندرستی.

۱- . مراقبهٔ متمرکز: (concentrative meditation) شخص در آن ازطریق توجه فعال به یک شی یا واژه یا فکر، نتیجه مطلوب به دست می آورد (براهنی، زمینه روانشناسی هیلگارد، ص ۲۲۷) میتوان ازکلام امام برای دست یابی به افکار و راهکارهای جدید از ذکر سجده بهره بردودرواقع مراقبه متمرکز مهدوی داشت. برتری این نوع مراقبه آن است که خیر و عافیت و تندرستی را با هم درخواست می کند و مهم تر آنکه تحقق این امور را از خدا می خواهدوهچنین میتوان گفت استفاده ازمراقبه مهدوی افزون برآثاردنیوی درثواب اخروی نیزاثرخواهدداشت.

نیایش سی وهشتم: دعا برای بر طرف شدن مشکلات

یا مَنْ اِذا تَضایَقَتِ الْأُمُورُ فَتَحَ لَنا باباً لَمْ تَذْهَبْ اِلَیْهِ الْأَوْهامُ فَصَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَافْتَحْ لِأُمُورِیَ الْمُتَضایَقَهِ باباً لَمْ یَذْهَبْ اِلَیْهِ وَهْمٌ یا اَرْحَمَ الرَّاحِمینَ.

ای آن که در هنگامهٔ تنگنا دری به روی ما می گشاید که خیال ها به آن، راه پیدا نمی کند، بر محمد و خاندانش درود فرست، و برای تنگنای کارهایم دری باز کن که اندیشه به آن راه نیابد، ای مهربان ترین مهربانان. (۱)

۱- . انگیزهٔ پیشرفت (achievement motive): امر و باوری که سبب می شود انسان به منزلت و مقام مطلوب برسد انگیزه پیشرفت است این انگیزه براساس اهداف و باورهای افراد شکل می گیرد (گنجی، روان شناسی عمومی، ص۱۹۶). برای اجرای کارهای ارزشمند و مهم یا دستیابی به معیارهای ممتاز در فعالیت ها انگیزهٔ پیشرفت امری لازم است (براهنی، زمینه روانشناسی هیلگارد، ص۲۲۷). دعای امام میتواند الگوی تقویت کننده و تضمین کنندهٔ و نگرش ساز این انگیزه باشد؛ بنابراین اگر نیایشگر به الگوی ارائه شدهٔ حضرت توجه کند و آن را باور نماید و به کار گیرد، هنگام برخورد با مشکلات عزمی قوی تر پیدا می کند و از حرکت باز نمی ایستد تا به هدف خود برسد. البته تقویت این انگیزه با دعا نیاز به آموزش و مهارت های معنوی دارد که نویسنده در برخی کتب خود براساس نیاز مخاطبان به آن پرداخته است.

نیایش سی و نهم: دعا برای آمرزش گناهان شیعیان

اَللّهُمَّ اِنَّ شیعَتَنا خُلِقَتْ مِنْ شُعاعِ اَنْوارِنا وَبَقِیَّهِ طینَتِنا وَقَدْ فَعَلُوا ذُنُوباً کَثیرَهً اِتِّکالاً عَلی حُبِّنا وَوِلایَتِنا. فَاِنْ کانَتْ ذُنُوبُهُمْ بَیْنَکَ وَبَیْنَهُمْ فَاصْفَحْ عَنْهُمْ فَقَدْ رَضینا وَما کانَ مِنْها فیما بَیْنَهُمْ وَقاصِّ بِها عَنْ خُمْسِنا وَاَدْخِلْهُمُ الْجَنَّهَ وَزَحْزِحْهُمْ عَنِ النّارِ وَلا تَجْمَعْ بَیْنَهُمْ وَبَیْنَ اَعْدائِنا فی سَخَطِکَ.

خداوندا! شیعیان ما از پرتو فروغ های ما و باقیماندهٔ خمیرهٔ ما آفریده شده اند و به پشت گرمی دوستی و سرپرستی ما گناهان بسیاری مرتکب شده اند.

اگر نافرمانی هایشان میان تو و خودشان است؛ پس آنان را به خشنودی ما ببخش، و آنچه در میان خودشان هست، از سهم خمس ما تقاص فرما، و ایشان را وارد بهشت نموده و از آتش نجاتشان بخش، و آنها را با دشمنان ما در خشم خود گرد هم نیاور.

نیایش چهلم: دعا هنگام تولد فرخنده اش

اَللَّهُمَّ اَنْجِزْ لی وَعْدی وَاَتْمِمْ لی اَمْری وَثَبِّتْ وَطْأَتی وَامْلَاءِ الْأَرْضَ بی عَدْلاً وَقِسْطاً .

خداوندا! به وعدهٔ من وفا کن، و کارم را پایان ببر، و گام مرا استوار بگردان، و زمین را به وسیلهٔ من پر از عدل و داد گردان.

نیایش چهل ویکم: دعا برای راهنمایی ورود به سرداب مقدس

اَللَّهُمَّ قَدْ اَخَذَ التَّأدیبُ مِنّی حَتّی مَسَّنِیَ الضُّرُّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرَّاحِمینَ وَاِنْ کانَ مَا اقْتَرَفْتُهُ مِنَ الذُّنُوب اَسْتَحِقُّ بِهِ اَضْعافَ اَضْعاف ما اَدَّبْتَنی بِهِ وَاَنْتَ حَلیمٌ ذُواَناةٍ تَعْفُو عَنْ کَثیرٍ حَتّی یَسْبِقَ عَفْوُکَ وَرَحْمَتُکَ عَذابَکَ. (۱)

خداوندا، سختی مرا فراگرفته و رنجور و گرفتار شده ام، و تو مهربان ترین مهربانانی. من هرچند مرتکب گناهانی بوده ام که شایستهٔ چندین برابر آنم که تأدیبم نمایی؛ ولی تو بردبار و صاحب گذشتی، و از گناهان بسیار گذشت می نمایی تا آنکه عفو (۲) و مهربانیت بر عذابت پیشی گیرد.

۱- . نفی آرای وهابیت که زیارت و توسل به ائمه را شرک می دانند. (اوسطی، ص ۱۱۸). پیامبر فرمود: هیچ کس نیست که به جایگاه من باادب وارد شود و مؤدّبانه سلام کند و بر من و امامان، دوازده بار درود فرستد، سپس دو رکعت نماز با دو سوره بخواند، و با آن دو رکعت مناجات کند؛ مگر اینکه هرچه از خدا درخواست نماید برآورده می شود، یکی از آنها آمرزش است. (ریاض العلما، للافندی، ج۵، ص۲۷۰، ترجمه حاج شیخ ابی جواد نعمانی. به نقل از اهری، صحیفه مهدیه، ص۲۴۰).

۲- . عفو(condonation): معنی معمول آن همان گذشت و بخشودن و نادیده گرفتن است (قریشی، قاموس قرآن، ج۵). اعتقاد به عفو الهی نوعی مقابلهٔ مذهبی است که سبب می شود فرد، انعطاف بیشتری دربرابر خطاها و مشکلات خود پیدا نماید و با مسائل زندگی بهتر برخورد نماید (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص۱۵۴) اعتقاد به بردباری، عفو و مهربانی خالق از مصادیق این مقابلهٔ مذهبی است که مانع نگرانی های درونی یعنی ترس از خدا می شود. نیایشگر با خواندن دعای حضرت اگر آن را الگوی افکار خود قرار دهد و به آن عمل نماید به آرامش می رسد؛ زیرا باور به بردباری خالق، تأخیر در اجابت را با نگاهی مثبت می پذیرد و عفو الهی را برای گناهان خود مؤثر می داند و احساس گناه او را بیمار نمیکنند و می فهمد راه برای بازگشت وجود داردپس اعتقادبه عفوالهی میتواند در بازگشت ازخطا موثرمی باشد و رابطه بادعا در این است که خواندن دعا و توجه به مفاهیم آن می تواند در نگرش سازی به عفو برای نیایشگر موثر باشد.

نیایش چهل ودوم: دعا در قنوت نماز زیارت ناحیه مقدّسه

اعتراف به عبودیت خدا

لا اِلهَ اِلَّا اللَّهُ الْحَلیمُ الْکَریمُ لا اِلهَ اِلَّا اللَّهُ الْعَلِیُّ الْعَظیمُ سُبْحانَ اللَّهِ رَبِّ السَّمواتِ السَّبْعِ وَالْأَرَضینَ السَّبْعِ وَ ما فیهِنَّ وَما بَیْنَهُنَّ خِلافاً لِأَعْدائِهِ وَتَکْذیباً لِمَنْ عَدَلَ بِهِ وَاِقْراراً لِرُبُوبِیَّتِهِ وَخُضُوعاً لِعِزَّتِهِ اَلْأَوَّلُ بِغَیْرِ اَوَّلٍ وَالْاخِرُ اِلی غَیْرِ اخِرٍ اَلظّاهِرُ عَلی کُلِّ شَی ءٍ بِقُدْرَتِهِ اَلْباطِنُ دُونَ کُلِّ شَیْ ءٍ بِعِلْمِهِ وَلُطْفِهِ.

معبودی جز خداونـد بردبار و بزرگوار نیست، معبودی جز خـدای بالاتر و بزرگتر نیست، معبودی جز خدای پروردگارِ آسـمان های هفت گانه و زمین های هفت گانه و آنچه در خود آنها و در میان آنهاست نیست، این در حالی است که مخالف دشمنان او و بیزار از منحرفان او بوده، و به پروردگاری او اعتراف نموده و در برابر عزتش سر تعظیم فرود می آورم؛ او نخستینی است که آغازی نـدارد، و پایانی است که انتهایی ندارد، او با تواناییش بر همه چیز آشکار است، و با دانش و مهربانیش از همه چیز نهان است.

لا تَقِفُ الْعُقُولُ عَلی کُنْهِ عَظَمَتِهِ وَلا تُدْرِکُ الْأَوْهامُ حَقیقَةَ ماهِیَّتِهِ وَلا تَتَصَوَّرُ الْأَنْفُسُ مَعانِیَ کَیْفِیَّتِهِ مُطَّلِعاً عَلَی الضَّمائِرِ عارِفاً بِالسَّرائِرِ یَعْلَمُ خائِنَةَ الْأَعْیُنِ وَما تُخْفِی الصُّدُورُ.

خردهـا بر واقعیت بزرگی او آگـاهی نـدارد، و گمـان هـا حقیقت هسـتی او را درک نمی کنـد، و جـان هـا از تصـور مفـاهیم چگونگی او ناتوان است، (۱) آگاه از درون ها و آشـنا بر نهان هاست، می داند چشـمک زدن دیدگان را و آنچه در سـینه ها پنهان داشته اند. (۲)

پیامبر و سلسله امامت

اَللَّهُمَّ اِنّی اُشْهِدُکَ عَلی تَصْدیقی رَسُولَکَ صَلَّی اللَّهُ عَلَیْهِ وَالِهِ وَایمانی بِهِ وَعِلْمی بِمَنْزِلَتِهِ وَاِنّی اَشْهَدُ اَنَّهُ النَّبِیُّ الَّذی نَطَقَتِ الْحِکْمَةُ بِفَضْلِهِ وَبَشَّرَتِ الْأَنْبِیاءُ بِهِ وَدَعَتْ اِلَی الْإِقْرارِ بِما جاءَ بِهِ وَحَثَّتْ عَلی تَصدیقِهِ بِقَوْلِهِ تَعالی:

اَلَّذینَ یَجِدُونَهُ مَکْتُوباً عِنْدَهُمْ فِی التَّوْریهِ وَ الْإِنْجیلِ یَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَ یَنْهیهُمْ عَنِ الْمُنْکَرِ وَ یُحِلُّ لَهُمُ

۱- . نفی آرای اشاعره که خدا را قابل تصور ودیدن می دانند.

۲- . (یعلم خَائِنه الاعیُن و ما تُخفی الصُّدور(؛ (غافر: ۱۹).

الطَّیِّباتِ وَ یُحَرِّمُ عَلَیْهِمُ الْخَبائِثَ وَ یَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَ الْأَغْلالَ الَّتی کانَتْ عَلَیْهِمْ.

خداونـدا، من تو را بر پیامبرت که درود خـدا بر او و خاندانش باد و باورم را به او گواه می گیرم، و منزلتش را می دانم، و من شهـادت می دهـم کـه او پیـامبری است که حکمت در برتریش به سـخن آمـده، و پیـامبران به وجـود او مژده داده انـد. (۱) و [دیگران را] به اعتراف به دستاوردش فراخوانده اند، و به تصدیق نمودن او تشویق کرده اند چنانکه خدا فرموده: «کسانی که او را در تورات و انجیل نزد خودشان می یابنـد که به نیکی فرمان می دهد و آن ها را از زشتی باز می دارد و پاکیزه ها را بر آنان حلال می کند و پلیدها را حرام می کند و گرفتاری ایشان و زنجیرهایی که بر آنان بود برمی دارد».

فَصَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ رَسُولِکَ اِلَی الثَّقَلَیْنِ وَسَیِّدِ الْأَنْبیاءِ الْمُصْطَفینَ وَعَلی اَخیهِ وَابْنِ عَمِّهِ الَّذَیْنِ لَمْ یُشْرِکا بِکَ طَرْفَهَ عَیْنٍ اَبَداً وَعَلی فاطِمَهَ الزَّهْراءِ سَیِّدَهِ نِساءِ الْعالَمینَ. وَعَلی سَیِّدَیْ شَبابِ اَهْلِ الْجَنَّهِ الْحَسَنِ وَالْحُسَیْنِ صَلاهً خالِدَهَ الدَّوامِ عَدَدَ قَطْرِ الرِّهامِ وَزِنَهَ الْجِبالِ وَالْاَکامِ ما اَوْرَقَ السَّلامُ وَاخْتُلِقَ الضِّیاءُ وَالظُّلامُ وَعَلی آلِهِ الطَّاهِرینَ الْأَئِمَّهِ الْمُهْتَدینَ الذَّائِدینَ عَنِ الدّینِ: عَلِیٍّ وَمُحَمَّدٍ وَجَعْفَرَ وَمُوسی وَعَلِیٍّ وَمُحَمَّدٍ وَعَلِیٍّ وَالْحَسَنِ وَالْحُجَّهِ الْقُوَّامِ بِالْقِسْطِ وَسُلالَهِ السِّبْطِ.

پس بر محمـد، فرسـتادهٔ خود برای جنّ و انس، و سـرور پیامبران برگزیـده، و بر برادر و پسـرعمویش، دو بزرگواری که [حتی] چشم برهم زدن نیز به تـو شـرک نورزیدنـد درود فرست. و بر فاطمـهٔ زهرا بـانوی بـانوان جهانیـان، و بر دو سـرور جوانـان اهل بهشت حسن حسـین، درودی جاودانه و پیوسـته به شمار قطرات نم نم باران، و سنگینی کوه ها و تپه ها و برگ درختان، و آمد وشـد روشـنی و سایه؛ و بر فرزنـدان پاکیزه اش امامان هدایت شده و مدافعان از آئین، علی و محمد و جعفر و موسـی و علی و محمد و علی و حسن و حجّت، که برپادارندگان عدل و نوادگان نوهٔ پیامبر هستند.

الگوی درخواست جامع

اَللّٰهُمَّ اِنّی اَسْئَلُکَ بِحَقِّ هـذَا الْإِمـامِ فَرَجاً قَریباً وَصَبْراً جَمیلاً وَنَصْراً عَزیزاً وَغِنیً عَنِ الخَلْقِ وَثَباتاً فِی الْهُدی وَالتَّوْفیقَ لِما تُحِبُّ وَتَرْضی وَرِزْقاً واسِعاً حَلالاً طَیِّباً مَریئاً دارّاً سائِغاً فاضِلاً مُفْضِلاً صَبّاً صَبّاً مِنْ غَیْرِ کَدٍّ وَلا نَکْدٍ وَلا مِنَّهٍ مِنْ اَحَدٍ.

۱- . (و اذ قال عیسی بن مریم یا بَنی اسرائیل انی رسول الله... و مبشراً برسول یَأتی من بعدی اسمُهُ اَحمَد)؛ (صف: ۶).

وَعـافِيَهً مِنْ كُلِّ بَلاءٍ وَسُـقْمٍ وَمَرَضٍ وَالشُـكْرَ عَلَى الْعافِيَهِ وَالنَّعْماءِ وَاِذا جاءَ الْمَوْتُ فَاقْبِضْـنا عَلى اَحْسَنِ ما يَكُونُ لَكَ طاعَهً عَلى ما اَمَرْتَنا مُحافِظِينَ حَتّى تُؤَدِّيَنا اِلى جَنّاتِ النَّعيمِ بِرَحْمَتِكَ يا اَرْحَمَ الرّاحِمينَ.

خداونـدا! از تو می خواهم به حق این امـام، گشایشـی نزدیک و شـکیبایی زیبا و یاریِ توانا و بی نیازی از مردم و پابرجایی در هـدایت و خواسـتار مـوفقیتم در آنچه دوست داری و خشـنود می شوی و روزیِ گسـترده، حلال، پـاکیزه، گوارا، سـرازیر، دل چسب، فزون یافته، افزون و سرشار، بدون رنج و سختی، و بدون هیچ منّتی از فردی.

و باز سلامتی از هر گرفتاری و بیماری و درد، و سپاس بر سلامتی و نعمت ها را خواهانم. و آنگاه که مرگ فرا رسد جان ما را در بهترین حالتی بگیر که فرمان بردار تو و نگهبانان دستورت باشیم، تا ما را به بهشت های پرنعمت برسانی.

نفس و گناهان و رحمت الهی

اَللَّهُمَّ صَـلِّ عَلى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَوْحِشْنی مِنَ الـدُّنْيا وَانِسْـنی بِالْاخِرَهِ فَاِنَّهُ لايُوحِشُ مِنَ الـدُّنْيا اِلّا خَوْفُكَ وَلايُونِسُ بِالْاخِرَه اِلّا رَجائُكَ.

اَللَّهُمَّ لَكَ الْحُجَّهُ لا عَلَيْكَ وَاِلَيْكَ الْمُشْـتَكی لا مِنْكَ فَصَلِّ عَلى مُحَمَّدٍ وَالِهِ وَاَعِنّی عَلى نَفْسِـیَ الظّالِمَهِ الْعاصِـيَهِ وَشَـهْوَتِیَ الْغالِبَهِ وَاخْتِمْ لی بِالعافِيَهِ.

اَللَّهُمَّ اِنَّ اِسْتِغْفاری اِيّاكَ وَاَنَا مُصِرٌّ عَلى ما نُهيتُ قِلَّهُ حَياءٍ وَتَرْكِیَ الْإِسْتِغْفارَ مَعَ عِلْمی بِسَعَهِ حِلْمِكَ تَضييعٌ لِحَقِّ الرَّجاءِ.

اَللَّهُمَّ اِنَّ ذُنُوبی تُؤْيِسُـنی اَنْ اَرْجُوكَ وَاِنَّ عِلْمی بِسَـعَهِ رَحْمَتِكَ يَمْنَعُنی اَنْ اَخْشاكَ فَصَلِّ عَلى مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَصَـدِّقْ رَجائی لَكَ وَكَذِّبْ خَوْفی مِنْكَ وَكُنْ لی عِنْدَ اَحْسَنِ ظَنّی بِكَ يا اَ كْرَمَ الْأَكْرَمينَ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست، و مرا از دنیا بیمناک، و به آخرت آشنا گردان، چون به جز بیم تو [هیچ چیز انسان را] از دنیا هولناک نمی کند، و بجز امید تو [هیچ چیز انسان را] با آخرت آشنا نمی کند. (۱)

۱- . عاطفی (Emotional): از ویژگی های شخصـیت سالم، دارا بودن بعد عاطفی است و از مصادیق این ویژگی پذیرفتن و کنارآمـدن بـا مسـئله مرگ اسـت (مرعشـی، بهـداشت روان و نقش دیـن، ص۲۵۴).نگرش افرادمیتوانـد درعواطف آنـان اثرگذارباشد بخواندن دعاوتوجه به مضامین و باور این آموزه ها میتواند برای نیایشگرنگرشـی را ایجاد و تثبیت کند که در بعد عاطفی او اثر گـذار باشـد؛ بنابراین عبارات حضـرت می تواند الگویی موثر در ویژگی های عاطفی شخصـیت سالم است که با خوانـدن و بـاور و تکرار دعـا این نگرش و بعـد عـاطفی ایجاد و تقویت می شود. البته توجه به مسـئله مرگ و خوانـدن دعا در حالت عادی برای فرد می توانـد اثر مثبت داشته باشـد. اگر فردی به مسـئله مرگ و قیامت توجه نداشـته باشد و هنگام بیماری بخواهیم این مضـامین را به او آموزش دهیم شایـد منجر به نگرانی بیشتر شود بنـابراین نگرش سازی با دعا در سـنین متفاوت و

انس همیشـگی با دعا می تواند ابعاد شـناختی وعاطفی شخصـیت سالم را پوشـش دهد که این امر نیاز به تدوین برنامه و فرایند خاص خود را دارد.

خداونـدا! دلیل برای توست و نه بر تو، و شـکایت به درگاه توست و نه از تو؛ پس بر محمـد و خاندانش درود فرست، و مرا بر نفسِ ستمگر و گناه کار و شهوتِ چیره دست یاری فرما، و آخر کارم را با عافیت همراه گردان.

خداوندا! تنها از تو آمرزش می طلبم؛ درحالی که از کم شـرمی خود در آنچه نهی فرموده ای پافشاری دارم، و اگر درخواست بخشایش را ترک نمایم، با اینکه می دانم بردباریت گسترده است. [این ترک] ازدست دادن حقّ امیدواری است.

خداونـدا! گناهانم مرا از امیدواری به تو مأیوس می کند؛ اما آگاهی بر گستردگیِ رحمتت مانعم می شود که از تو بترسم، (۱) پس بر محمـد و خانـدانش درود فرست و امیدواری مرا به خودت تصدیق فرما، و هراس مرا از خودت دور گردان، و با بهترین گمان که به تو دارم با من رفتار نما، ای گرامی ترین گرامیان.

اَللَّهُمَّ صَـلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَیِّدْنی بِالْعِصْـمَهِ وَاَنْطِقْ لِسـانی بِالحِکْمَهِ وَاجْعَلْنی مِمَّنْ یَنْـدَمُ عَلی ما ضَـیَّعَهُ فی اَمْسِهِ وَلا یَغْبَنُ حَظَّهُ فی یَوْمِهِ وَلایَهِمُّ لِرِزْقِ غَدِهِ.

خداونـدا! بر محمـد و خانـدانش درود فرست، و مرا با عصـمت و نگهداری یاریم نما، و زبانم را به حکمت گویا فرما، و مرا از کسانی که به ضایع نمودن دیروزشان پشـیمان می شوند و در کسب بهرهٔ روزش زیان دیده نیسـتند و برای روز فردایشان غصـه نمی خورند، قرار ده.

نشانه موجود بی نیاز

اَللَّهُمَّ اِنَّ الْغَنِیَّ مَنِ اسْـتَغْنی بِـکَ وَافْتَقَرَ اِلَیْکَ وَالْفَقیرُ مَنِ اسْـتَغْنی بِخَلْقِکَ عَنْکَ فَصَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاَغْنِنی عَنْ خَلْقِکَ بِکَ وَاجْعَلْنی مِمَّنْ لایَبْسُطُ کَفّاً اِلاَّ اِلَیْکَ.

خداوندا! بی نیاز کسی است که از تو بی نیازی خواهد و نیازمند تو باشد، و تهیدست کسی است

۱- .(و رحمتی وَسِعت کل شیء فَساکتبُها للَّذین یَتَّقُون و...(؛ (اعراف: ۱۵۶).

که از آفریدگانت بی نیازی خواهد، پس بر محمد و خاندانش درود فرست و مرا به وسیلهٔ خودت ازآفریدگان بی نیاز گردان، و مرا از کسانی قرار ده که دست نیاز جز به سوی تو دراز نمی کند. (۱)

اَللّهُمَّ اِنَّ الشَّقِیَّ مَنْ قَنَطَ وَاَمامَهُ التَوْبَهُ وَورائَهُ الرَّحْمَهُ وَاِنْ کُنْتُ ضَعیفَ الْعَمَلِ فَاِنّی فی رَحْمَتِکَ قَوِیُّ الْاَمَلِ فَهَبْ لی ضَعْفَ عَمَلی لِقُوَّهِ اَمَلی.

خداوندا! بدبخت کسی است که توبه در پیشاپیش او و مهربانی پشت سر او بوده؛ ولی ناامید باشد، هرچند کردارم ناچیز بوده؛ ولی آرزویم درمهربانی تو نیرومند است، پس ناچیزبودن کردارم را به نیرومندی آرزویم ببخش.

اَللّهُمَّ اِنْ کُنْتَ تَعْلَمُ اَنَّ فی عِبادِکَ مَنْ هُوَ اَقْسی قَلْباً مِنّی وَاَعْظَمَ مِنّی ذَنْباً فَاِنّی اَعْلَمُ اَنَّهُ لا مَوْلی اَعْظَمُ مِنْکَ طَوْلاً وَاَوْسَعُ رَحْمَهً وَعَفْواً فَیا مَنْ هُوَ اَوْحَدٌ فی رَحْمَتِهِ اِغْفِرْ لِمَنْ لَیْسَ بِاَوْحَدٍ فی خطیئَتِهِ.

خداوندا! اگر می دانی که درمیان بندگانت سنگ دل تر از من و گناهکارتر از من هست؛ پس تحقیقاً من می دانم که مولایی بزرگتر و مقتدرتر که مهربانی و گذشتش گسترده تر از تو باشد، وجود ندارد پس ای آن که در مهربانیش یکتاست کسی را که در گناهش یکتا نیست ببخش.

بصیرت و خودآگاهی

اَللّهُمَّ اِنَّکَ اَمَرْتَنا فَعَصَیْنا وَنَهَیْتَ فَمَا انْتَهَیْنا وَذَکَرْتَ فَتَناسَیْنا وَبَصَّرْتَ فَتَعامَیْنا وَحذَّرْتَ فَتَعَدَّیْنا وَما کانَ ذلِکَ جَزاءُ اِحْسانِکَ اِلَیْنا وَاَنْتَ اَعْلَمُ بِما اَعْلَنّا وَاَخْفَیْنا وَاَخْبَرُ بِما نَأْتی وَما اَتَیْنا فَصَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَلا تُؤاخِذْنا بِما اَخْطَأْنا وَنَسینا وَهَبْ لَنا حُقُوقَکَ لَدَیْنا وَاَتِمَّ اِحْسانَکَ اِلَیْنا وَاَسْبِلْ رَحْمَتَکَ عَلَیْنا.

خداوندا! تو فرمانمان دادی و نافرمانی کردیم، جلوگیری کردی و نپذیرفتیم، یادآوری کردی و به فراموشی سپردیم، بینش دادی و خود را به کوری زدیم، برحذر نمودی و تجاوز کردیم؛ ولی

۱- . واقع بینی (Realism): یکی از ویژگی های فرد دارای بهداشت روانی، واقع بینی است. واقع بینی یعنی فرد برای رویارویی با مشکلات، توانایی و محدودیت خود را درنظر گرفته و پس از هدف گذاری برنامه ریزی می نمایند (مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۶۰) عبارت حضرت در این دعا می تواند یکی از مصادیق و الگوی جامع واقع بینی برای انسان است؛ زیرا حضرت بی نیازی واقعی را ازطریق درخواست از خدا برطرف می کند و این واقعیت است؛ زیرا کسی که از مخلوقِ نیازمند درخواست یاری کند وتوجه خود را از خالق برداشته و او فراموش نماید، از واقع بینی برخوردار نیست و با اجابت نشدن حاجات از جانب مخلوق خود را ناکام می بیند و رفتاری حقیرانه پیدا می کند پس واقع بینی یک موضوع کلی است و در مصادیقی می توان برای پیدا کردن نگرش واقع بینانه از دعا بهره جست.

این پاداش نیکی تو بر ما نبود، و تو داناتری به آنچه آشکار داشته و پنهان نمودیم، و آگاه تری به آنچه آورده ایم و می آوریم. پس بر محمد و خاندانش درود فرست وما را بدانچه اشتباه کردیم و فراموش کردیم بازخواست مفرما، (۱) و حق هایی که نزد ما داری بر ما ببخشا، و احسان خود را بر ما تمام و مهربانیت را بر ما لبریز نما.

اَللّٰهُمَّ اِنّا نَتَوَسَّلُ اِلَيْکَ بِهذَا الصِّدّيقِ الْإِمامِ وَنَسْأَلُکَ بِالْحَقِّ الَّذی جَعَلْتَهُ لَهُ وَلِجَدِّهِ رَسُولِکَ وَلِأَبَوَيْهِ عَلِیٍّ وَفاطِمَةَ اَهْلِ بَيْتِ الرَّحْمَهِ اِدْرارَ الرِّزْقِ الَّذی بِهِ قِوامُ حَياتِنا وَصَلاحُ اَحْوال عِيالِنا فَاَنْتَ الْکَرِيمُ الَّذی تُعْطی مِنْ سَعَهٍ وَتَمْنَعُ مِنْ قُدْرَهٍ وَنَحْنُ نَسْئَلُکَ مِنَ الرِّزْقِ ما يَکُونُ صَلاحاً لِلدُّنْيا وَبَلاغاً لِلْاخِرَهِ.

خداوندا! ما با این امام بسیار راستگو، و به حق او و جدّش که پیامبر و پدر و مادرش علی و فاطمه که خاندان رحمت هستند به درگاه تو توسل جوییم. (۲) سرازیرشدن روزی را که برپایی زندگی ما و آسایش حال خانواده ما در گرو آن است درخواست نماییم، پس تو آن بخشنده ای هستی که فراخی عطا می کنی، و به اقتدار و توانایی باز می داری، و آن روزی ای را از تو می خواهیم که صلاح دنیا و رسیدن به [سعادت] آخرت در آن باشد.

نوع دوستی جامع

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَالِ مُحَمَّدٍ وَاغْفِرْ لَنا وَلِوالِدَيْنا وَلِجَميعِ الْمُؤْمِنينَ وَالْمُؤْمِناتِ وَالْمُسْلِمينَ وَالْمُسْلِماتِ اَلْأَحياءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْواتِ وَاتِنا فِی الدُّنْيا حَسَنَةً وَفِی الْاخِرَهِ حَسَنَةً وَقِنا عَذابَ النّارِ.

خداوندا! بر محمد و خاندانش درود فرست، و ما و پدر و مادر و همهٔ مردان و زنان با ایمان و مردان و زنان مسلمان، زندگانشان و مردگانشان را بیامرز، و در دنیا و آخرت به ما نیکویی ارزانی فرما و از عذاب آتش نگهدار.

۱- . (ربنا لاتُؤاخِذنا ان نَسینا او اخطاناً و لاتَحمِل علینا اصراً کَما حَملتَه علی الذین من قَبلنا (؛ (بقره: ۲۸۶).

۲- . توسل (resort): یکی از روش های مقابله مذهبی توسل به ائمه است که فرد برای کنارآمدن با بحران های زندگی می تواند از آن استفاده کند. (همان، ص ۱۵۰) توسل یک رفتاردینی است که افراد برای یاری جستن و شفاعت طلبی از آن استفاده می کنند (مهروش دعاپژوهی ص ۱۶۰) این امر از رایج ترین شیوه های تطابق دینی برای مقابله با مشکلات است اگر نیایشگر با خواندن دعا، این نگرش در او ایجاد و تقویت شود و هنگام بروز مشکلات و بحران های زندگی همراه تلاش از ائمه طلب یاری نماید این نگرش، یعنی توسل و دعا می تواندسبب حفظ آرامش درونی وی شود که نتیجهٔ این نگرش در نحوهٔ برخورد فرد با مشکلات بروز پیدا می کند.

– بعد از این قنوت و نیایش، رکوع رفته و سجده به جای آور و بعداز تشهد و سلام و تسبیح، صورت روی خاک نهاده و چهل مرتبه بگو: سُبحانَ اللهِ و الحَمدُللهِ و لا اِلهَ اِلّاالله و اللهُ اکبَرُ ؛ منزّه است خدا و سپاس خدا را و نیست معبودی جز الله و خدا بزرگتر از آن است که به وصف درآید.

پس راز دل بگو و هرچه خواهی بخواه، و در بالای سر مقدس دو رکعت نماز بخوان و ببوس و بگو:

زادالله فی شَرَفِکُم والسَّلامُ علیکم و رحمهُ الله و برکاتُه.

خداوند شرف شما را افزون گرداند، سلام و رحمت و برکت های خدا بر شما باد.

چهارم. اصطلاحات علمی

۱. دعا و طب مکمل

به کلیه روش هایی که برای درمان بیماری ها و بهبود سلامت استفاده می شود و خارج از برنامه های طب رایج هستند طب مکمل می گویند. این طیف وسیع درمانی طب های سنتی جوامع را نیز شامل می شوند. عمده این روش ها عبارتند از:

طب سنتی ایرانی، ماساژدرمانی، هومیوپاتی، طب سوزنی، (صوت) درمانی، هنر درمانی، تفریح درمانی، هیپنوتراپی، انرژی درمانی، درمان بیولوژیک، مغناطیس درمانی، رایحه درمانی، آب درمانی، داستان گویی، گیاهان داروئی، یو گا، تن آرامی، حجامت، دعا و نیایش، درمان معنوی، شناخت درمانی، شناخت درمانی دینی و غیره.

روش های مکمل در افراد سالم و بیماران با شدت های مختلف قابل استفاده هستند (البته با در نظر گرفتن تشخیص بالینی و اصول مراقبت های طبی رایج) و به خصوص آنهایی که مکتب یا آئین دارند دستوراتی برای سبک زندگی دارند، لذا می توانند تاثیر قابل توجهی در پیشگیری از بیماری ها داشته باشند.

دعا و نیایش در بخش طبِ مکمل نیز جایگاه ویژه ای دارد. در این طب درمان های روان شناختی شامل مراقبه، روان درمانی، آرام سازی و دعادرمانی است. برخی معتقدند مراقبه که به دعای بدون کلام و همراه با سکوت گفته می شود اثرات فیزیکی مفیدی مانند کاهش تعداد تنفس و ضربان قلب و فشار خون و کاهش درجهٔ حرارت پوست و اثرات مثبتی بر روی تسکین درد و بی خوابی داشته است.

در پژوهشی که با نام «اثر دعادرمانی بر هموگلوبین و فریتین بیماران مبتلا به تالاسمی» انجام شد اثربخشی دعا در کاهش فریتین و افزایش هموگلوبین و افزایش فواصل خون گیری

بیماران تالاسمی تأیید شد. (۱)

متخصصان در یک بررسی راجع به بزرگسالان یافتند که نیایش نمود های منفی عاطفی را که ناشی از فشار خون بوده، کاهش داده است. همچنین نتیجه گرفتند کسانی که نیایش فعالانه تر دارند سالم ترند و بین نیایش و سلامت جسمانی و روانی رابطهٔ مثبت وجود دارد.

بنسون، استاد دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد آمریکا در مورد دعا می گوید: تکرار دعا موجب کاهش فعالیت های موجی مغز و فشار خون می شود؛ گاه نیایش چنان قدرت درمانی دارد که درمان پرهزینهٔ دارویی را از بین می برد. اگر ما به اعتبار این دارو (دعا) معترف باشیم باید در نسخه های پزشکی خود بنویسیم دعا کنید، دعا کنید، دعا کنید. نگارنده نگاه جدیدی ازدعابرای بهبودی روحی روانی افراد ابداع کرده که فرایندی علمی باروش خاص همراه باسنجش بوده وقابل آموزش می باشد.

۲. دعا و طب تئوسوماتیک

قبل از آن که مفهومی به نام طب تئوسوماتیک پیدا شود، طب روان سنتی یا سایکوسوماتیک یا پزشکی ذهن بدن که در سال های اخیر رونق زیادی گرفت، ارتباط سلامت روانی را با سلامت جسمانی به خوبی روشن کرد. در این رشته تأکید می شود که بیماری و مرگ هرکس، کمتر دارای علت واحدی است. ذهن یا وضعیت روحی و روانی فرد، به معنای نفی تأثیر باکتری ها، ویروس ها، سلول های سرطانی، انسداد عروق و امثال آن ها نیست، زیرا همهٔ این عوامل به علاوه وضعیت روانشناختی فرد، در مسئله دخیل هستند. در مطالعات آماری آمده است که عوامل روانشناختی ازسوی دیگر، می توانند مرگ را به تأخیر بیندازند. طب سایکوسوماتیک به تازگی در حال یافتن تحولی تکاملی است و اینک موضوعی به نام طب تئوسوماتیک یا طب خدایی تنی به طور جدی مطرح است. محققان دانشگاه های ییل، دوک، راتگرز، تگزاس، برکلی و میشیگان، تحقیقات وسیعی را در این زمینه آغاز کرده و درحال پژوهش هستند.

اصول طب تئوسوماتیک چنین است:

۱- . جهانگیر، اکرم، «اثردعادرمانی برهموگلوبین وفریتین بیماران مبتلا به تالاسمی» فصلنامه پایش، ص۳۶۳، تهران، ۱۳۸۷ جهاد دانشگاهی.

اصل اول: پایبندی دینی از راه ارتقای رفتارهای بهداشتی و بهبود اسلوب زندگی برای سلامتی مفید است؛

اصل دوم: معاشرت منظم مذهبی منجربه ایجاد حمایت هایی می شود که آثار فشار روانی و تنهایی را مرتفع کرده و از این راه سلامتی را ارتقا می دهد؛

اصل سوم: انجام عبادات موجب پیدایش عواطف (انرژی) مثبت برای سلامتی مفید است؛

اصل چهارم: فرمان های مذهبی به دستورالعمل های ارتقای سلامت شباهت داشته و مفید هستند؛

اصل پنجم: ایمان، افکار فرد را به سوی امیدواری و خوش بینی سوق می دهد و از این جهت برای سلامتی مفید است؛

اصل ششم: تجربیات عرفانی و شهودی از راه فعال کردن انرژی زیستی شفابخش یا از راه تغییر در وضعیت آگاهی و هوشیاری برای سلامتی مفید است؛

اصل هفتم: دعاکردن برای دیگران در غیاب آن ها، می تواند از راه های مافوق طبیعی، سبب شفا یا ارتقای سلامتی نیاشگر گردد. (۱)

به قول لوین، به عنوان نتیجه ای کلی باید گفت: «پزشکی درحال کشف مذهب و معنویت است».

۳. بهداشت روانی

واژهٔ بهداشت از دو کلمه «به» و «داشت» تشکیل شده به معنی نیکو نگه داشتن. بهداشت فرایندی است که با استفاده از راه کار های مناسب آنچه را ارزشمند است نیکو نگه می داریم؛ پس بهداشت روانی، رعایت مقررات و اقداماتی جهت حفظ سلامت روانی است و جنبه پیشگیرانه دارد. یکی از هدف های اصلی بهداشت روانی تقویت فکر و نگرش و اصلاح رفتار است.

آلپورت (۱۹۶۵) که از اصطلاح «بلوغ روانی» به جای «بهداشت روانی» استفاده می کرد، هفت ویژگی را برای سلامت یا بلوغ روانی بر شمرده است که عبارت است از:

۱. برخورداری از ملحقات نفس؛

۱- . مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص۷۸.

۲. برخورداری از ارتباط گرم با دیگران؛

۳. برخورداری از امنیت عاطفی؛

۴. برخورداری از واقع بینی؛

۵. داشتن مهارت های حل مسئله؛

۶. برخورداری از بصیرت نفس و خودشناسی؛

۷. برخورداری از فلسفه زندگی.

ازنظر آلپورت، اگر کسی فاقد فلسفۀ زندگی باشد، یعنی هدف زندگی برای او روشن نباشد یا برای زندگی، هیچ معنا و مقصدی درنظر نداشته باشد، وی ازنظر روانی بالغ و سالم نیست. (۱)

۴. مقابلۀ مذهبی یا روش تطابق دینی

مقابله مذهبی یعنی استفاده از الگوهای مذهبی در برابر رویدادها و حوداث زندگی که سبب معناداری حوادث و نحوه برخورد صحیح با آن رویدادها می گردد و تحقیقات گسترده ای

۱- . مرعشی علی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۱۵۵. به خاطراهمیت موضوع بهداشت روانی چکیده کتب بهداشت روان جهت استفاده خوانندگان معرفی می شود: ۱. دکترسیدابوالقاسم حسینی برای بهداشت روانی دراسلام چهل اصل را درکتاب خودبیان کرده است وبه هدف بهداشت روانی، انواع پیشگیریها واصلاح سبک زندگی ومفاهیم مرتبط با بهداشت روانی پرداخته است. (سیدابوالقاسم حسینی، «اصول بهداشت روانی»، آستان قدس رضوی ۱۳۸۷ش). ۲.دکترشاملو درکتاب خود به اهمیت انگیزه در بهداشت روانی، یادگیری و بهداشت روانی، تاثیر رسانه بر بهداشت روانی، اخلاق و بهداشت روانی و...پرداخته است. (سعید شاملو «بهداشت روانی» تهران، انتشارات رشد،۱۳۸۸ش) . ۳.دکترگنجی درکتاب خود به تعریف بهداشت روانی براساس مکاتب مختلف، منابع لازم برای کاهش استرس، بهداشت روانی درسنین رشد، بهداشت روانی در خانواده، روش های درمان بیماریها و....پرداخته است. (حمزه گنجی «بهداشت روانی» تهران، نشرارسباران، ۱۳۸۸ش). ۴.دکترمیلانی درکتاب خود به انواع بیماریهای روانی، هدف بهداشت روانی، مکانیسم های دفاعی بهداشت روانی و اعتیاد، انواع پیشگیری و.....پرداخته است. (بهروز میلانی فر «بهداشت روانی» تهران، نشرقومس ۱۳۸۶ش).

اثربخشـی آن را در آرامش افراد تاییـد کرده انـد. همچنین مقابله مـذهبی در یافتن هـدف و معنای زنـدگی به خصوص هنگام سختی اثر ویژه ای دارد، زیرا فرد در هنگام مشکلات سوالاتی مانند اینکه اصلا چرا من به این دنیا آمدم؟ چرا بیمار شدم؟ چرا سختی و گرفتاری پیـدا کردم؟ و... برای او ایجاد می شود و زنـدگی را پوچ و بی معنا می یابد. در این هنگام مقابله مذهبی در معنابخشی به زندگی و سوالات فوق بسیار موثر می باشد.

در این خصوص روان شـناسانیماننـد پارگامنت با پژوهشـهای متعدد ثابت کردند که مذهب در زندگی روزمره و در موقعیت های بحرانی می توانـد فوایـد زیادی داشـته باشد و تحقیقاتشان نشانگر آن است که این مقابله می تواند در سـلامت روان افراد مؤثر باشد. (۱)

شیوه های تطابق در عصـر حاضر، به صورت های گوناگونی مطرح است که برخی از آنها عبارت است از: تصعید یا تعلیه، نوع دوستی، پیونـدجویی و ارتباط، پیش بینی، خوداظهاری، مـذهب گرایی یا تطابق دینی. ازجمله روش های مؤثر و شـناخته شـدهٔ تطابق، همان روش مقابلهٔ مذهبی یا تطابق دینی است.

کونیک و همکاران (۱۹۹۷) تطابق دینی را این طور تعریف کرده اند:

انعطاف فرد با کمک عمل به آموزه های دینی و پیروی فکری از عقایـد دینی برای کنارآمدن با فشارهای روانی و بحران های زنـدگی. » در اسـلام مقابله مصادیق متعـددی دارد که انسان به واسـطهٔ آنها می توانـد روش برخورد خود با مسائل زنـدگی را تصحیح نماید که برخی از آن ها عبارت است از: توکل، عبادت، آمرزش طلبی، توبه، استخاره، توسل، فضل واحسان الهی و... (۲) .

گفتنی است، هرچند اسـتفاده از روش مقابلهٔ دینی در برخورد با مشـکلات و دستیابی به سـلامتی جسمانی و روانی و اجتماعی مفیـد است؛ امـا افراط در به کـارگیری آن ممکن است تـأثیر معکوس داشـته باشـد. مثلاًـ در سـاز و کـار توکل اگر مشورت و مسئولیت پذیری نادیده گرفته شود، فرد به جای آنکه از رویکرد دینی سود ببرد، متضرر می شود.

۱- . وفایی و موسوی، «ارزیابی روانی افزوده مقابله مذهبی»، فصلنامه روان شناسی ودین، ش۷، ص ۱۶۰.

۲- . مرعشی، بهداشت روان و نقش دین، ص ۷۱.

۵. هوش معنوی

علاقه مندی انسان به پدیده ی هوش قدمتی طولانی دارد و به نژاد، جنس و یا قاره ای اختصاص ندارد. روان شناسان طی سال ها تحقیقات مستمر و فراوان خود در پی یافتن معیار مناسبی بودند که بتوانند، براساس ویژگی های فردی، میزان تناسب و هماهنگی افراد با محیط پیرامون و نیز میزان موفقیت آنان در زندگی را پیش بینی کنند. پژوهش های گسترده روی مقوله هوش منتج به دستاوردهای درخور توجهی در شناخت حوزه های مختلف هوش شده است. از آن جمله کشف حوزه هوش معنوی است. توجه به معنویت، به منزله یکی از نیازها و کشش های درونی و همیشگی انسان و پیشرفت های علم روان شناسی جدید و ماهیت پویا و پیچیده دهکده جهانی سبب گرایش انسان ها به بُعد معنوی زندگی در برابر بُعد مادی شده است. هوش معنوی به منزله زیربنای باورهای فرد، نقش اساسی در ارتقا و تامین سلامت روانی دارد. به طوری که امروزه سازمان بهداشت جهانی انسان را موجودی با چهار بعد مکمل جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی (Biopsychosociospiritual) معرفی می کند.بسیاری از متخصصان هوش معنوی را متضمن بالاترین سطوح زمینه های رشد شناختی، اخلاقی، عاطفی، و تلاش همواره آدمی برای پاسخ دادن به چراهای زندگی می دانند.

اگرچه گاردنر به وجود هوش معنوی با دیده شک مینگریست، اما طی سالهای اخیر محققان بسیاری در زمینه وجود این هوش در ساختار بشر کتابهای متعددی نوشته اند که در اغلب آنها از معنویت به منزله بخشی خاص و مغفول مانده در حوزه شناختی یاد شده است. محققان مختلفی همزمان در اواخر قرن بیستم مفهوم هوش معنوی را در آثار روان شناسی آکادمیک مطرح کردند. نخستین بار، رابت ایمونز (R. A. Emmons) در سال ۱۹۹۶ به این بعد از هوش انسان اشاره کرد. در سال ۱۹۹۹ ایمونز و گادنر همسو با یکدیگر این مفهوم را بررسی کردند. در همین دوره در سال ۱۹۹۷، یان مارشال (I. Marshal) و دانا زوهر (D. Zohar)، زوجی دانش پژوه و از اساتید دانشگاه آکسفورد، در کتاب هوش معنوی: هوش بنیادی، بر اساس قانون فیزیک کوانتوم و یافته های عصب شناسانی چون وولف سینگر (W. Singer) چارلز گری (Ch. Gray)، مایکل پرسینجر (M. Persinger)، و ویلایانور راماچاندران (V. Ramachandran)، به تفصیل به شرح و اثبات وجود هوش معنوی پرداختند

از نظر زوهر و مارشال، هوش معنوی هوشی است که با نشان دادن مناسب ترین راه به افراد به زندگیشان معنا و مفهوم عمیق تری می بخشد. (۱) با این هوش می توان از یک سر با ناشناخته ها و وقایع پیش بینی نشدنی مواجه شد و از سوی دیگر با پاسخ به سوالات فلسفی درباره زندگی و درک واقعی آن ها، به جریان بعضا دشوار زندگی معنا و مفهومی عمیق بخشید و آن را ارزشمند کرد. آنان این هوش را ورای مسائل قراردادی روان شناسی و حتی آن را در درمان بسیاری از دردها و مشکلات جامعه امروز موثر می دانند. (۲)

پژوهش های جدید عصب شناسان نشان می دهد برخی کنش های مغزی با تجربه های معنوی همراه است؛ به گونه ای که معنویت روی برخی از قسمت های مغز اثر می گذارد. یکی از این قسمت ها، بخش لپ های گیج گاهی است که دقیقاً پشت ناحیه گیج گاهی قرار دارد و عصب شناسان، این بخش را «منطقهٔ خدا» می نامند، زیرا با تحریک مصنوعی آن موضوع های معنوی، مانند دیدار با خدا، گفتگوی دینی، از خودگذشتگی، فداکاری، انسان دوستی و مانند اینها پدیدارمی شود؛ بنابراین می توان به وجود هوش معنوی در انسان معتقد بود.

توجه به معنویت در حل مشکلات زندگی و معنا دار کردن زندگی و ارزش دادن به آن، از زمان جیمز و نگارش کتاب گوناگونی تجربه های معنوی (۱۹۷۷) آغاز شد. جیمز معتقد بود معنویت موجب پیدایش معنا در زندگی انسان می شود، به گونه ای که انسان از رفتارهای عقلانی و منطقی برای پیروی در زندگی استفاده می کند، ارتباطات وی با دیگران ارتباطی انسانی و اعتقادی خواهد بود و نگرش مطلوب به خود و دیگران دارد.

در مطالعات اسمیت (۲۰۰۵) نشان داده شده که هوش معنوی، لازمهٔ سازگاری بهتر با محیط است و افرادی که هوش معنوی بیشتری دارند، تحمل آنان درمقابل فشارهای زندگی بیشتر بوده و توانایی بیشتری را برای سازگاری با محیط از خود بروز می دهند. وی ده مهارت هوش معنوی را بدین گونه تشریح می کند:

۱. تجربهٔ معنوی: وجود فعالیت و تجربه های خاص مذهبی؛

۱- . (۱۳: ۲۰۰۰: Zohar and Marshal).

۲- . ۶۴: ۲۰۰۴: Zohar and Marshall؛ هدایتی، پرورش هوش معنوی از طریق برنامه فلسفه برای کودکان، ص۴۳.

۲. مقابله با فشار روانی: استفاده از ایمان و اعتقاد مذهبی برای حل مسائل و فشارهای زندگی؛

۳. هدفمندبودن: داشتن هدفی مشخص در زندگی با درنظرگرفتن مسائل مذهبی؛

۴. پرستش گاه: تمایل به مکان های مذهبی و رهبری مذهبی؛

۵. خارج شدن از اصول: فاصله گرفتن از اصول و عقاید کلیشه ای در زندگی؛

۶. محوریت اعتقادات: تأثیر مذهب در رفتار و عمل (مانند خوردن، آشامیدن و پوشش)؛

۷. مقررات مذهبی: رعایت قوانین و فرامین مذهبی در زندگی؛

۸. نیایش: دعاکردن و اعمال مذهبی در زندگی؛

۹. تحمل کردن: تحمل اعتقادات سایر مذاهب و برخورد اصولی و منطقی با آنها؛

۱۰. مفاهیم دینی: اعتقاد به مفاهیم اساسی دینی مانند خالق یکتای جهان، روح و زندگی پس از مرگ.

البته نگارنده معتقد است اگردعا الگوی معرفت یابی و معرفت افزایی باشد تمام مهارتهای مطرح درهوش معنوی وحتی بیشتراز آن را پوشش می دهدکه اثبات این نگرش مجال دیگری را می خواهد. (۱)

۶. هوش اخلاقی

در روان شناسی اصطلاحی جدید باعنوان «هوش اخلاقی» آمده است. بوربا طراح هوش اخلاقی بوده که آن را این گونه تعریف می کند:

«داشتن ظرفیت و توانایی در تشخیص درست از خلاف، داشتن اعتقادات اخلاقی قوی و عمل به آنها و داشتن رفتار درجهت صحیح و صواب». هوش اخلاقی به معنی توجه به زندگی انسان و طبیعت، رفاه اقتصادی و اجتماعی، ارتباطات آزاد و صادقانه و حقوق شهروندی است. هوش اخلاقی به این حقیقت اشاره دارد که ما به صورت ذاتی، اخلاقی یا غیر اخلاقی متولد نمی شویم؛ بلکه یاد می گیریم چگونه خوب باشیم. یادگیری برای خوب بودن، شامل ارتباطات و بازخورد و

۱-. برای تحقیق و مطالعه بیشتر در موضوع هوش معنوی به کتاب هوش معنوی و مقیاس های سنجش آن از دکتر سهرابی مراجعه شود. وی در کتابش به تعریف هوش، انواع هوش، معنویت، هوش معنوی، سنجش هوش معنوی و مقیاس های آن پرداخته. همچنین پرسش نامه های متعدد هوش معنوی را در این کتاب آورده است.

جامعه پذیری و آموزش است که هرگز پایان پذیر نیست. آنچه ما برای انجام کارهای درست به آن نیاز داریم، همان هوش اخلاقی است که با استفاده از آن به یادگیری عمل هوشمندانه و دستیابی به بهترین عمل خوب نزدیک می شویم. در هر بخشی از زندگی به بهترین اطلاعات دسترسی داریم، خطرات را به حداقل می رسانیم و دربرابر پیامدهای آن خوش بین هستیم. افراد، با هوش اخلاقی بالا، کار درست را انجام می دهند، اعمال آنها پیوسته با ارزش ها و عقایدشان هماهنگ است، عملکرد خوبی دارند و همیشه کارها را با اصول اخلاقی پیوند می دهند.

۶-۱. اصول ضروری هوش اخلاقی

بوربا برای هوش اخلاقی هفت اصل راضروری میداند: هوشیاری، همدردی، خودکنترلی، توجه و احترام، مهربانی، بردباری و انصاف.

۱. همدردی: تشخیص احساسات و علایق افراد؛

۲. هوشیاری: دانستن راه صحیح و درست و عمل در همان راه؛

۳. خودکنترلی: کنترل و تنظیم تفکرات و اعمال خود به طوری که دربرابر فشارهای درونی و بیرونی ایستادگی کنیم و در همان راهی عمل کنیم که فکر می کنیم درست است؛

۴. توجه و احترام: ارزش قائل شدن برای دیگران با رفتار مؤدبانه و باملاحظه؛

۵. مهربانی: توجه به نیازها و احساسات دیگران؛

۶. صبر و بردباری: توجه به شأن و حقوق تمام افراد، حتی افرادی که عقاید و رفتاری مخالف ما دارند؛

۷. انصاف: انتخاب های عقلانی و عمل به شیوهٔ منصفانه.

۶-۲. اصول هوش اخلاقی در مدیریت

لنیک و کیل توانایی تشخیص درست از اشتباه را هوش اخلاقی می دانند که با اصول جهانی سازگار است. به نظر آنان، چهار اصل زیر برای موفقیت مداوم سازمانی و شخصی ضروری است:

۱. درست کاری: ایجاد هماهنگی بین آنچه که به آن معتقدیم و آنچه که به آن عمل می کنیم. انجام آنچه که می دانیم درست است و گفتن حرف راست در تمام زمان ها. کسی که هوش اخلاقی سرشار است، به شیوه ای عمل می کند که با اصول و عقایدش سازگار باشد.

۲. مسئولیت پذیری: کسی که از هوش اخلاقی سرشار است، مسئولیت اعمال و پیامدهای آن و اشتباه ها و شکست های خود را نیز می پذیرد.

۳. دل سوزی: توجه به دیگران دارای پیامدی متقابل است؛ یعنی اگر با دیگران مهربان باشیم، آنان نیز در وقت نیاز با ما همدردی می کنند.

۴. بخشش: آگاهی از عیوب خود و تحمل اشتباه های دیگران. (۱)

۷. دین دینداری وانواع و آثار آن

درروان شناسی دین، دین خودش را بررسی نمی کند، بلکه رابطه مردم با مسائل دینی و اینکه دین چه تاثیری در فرد و اجتماع داشته مورد بررسی قرار می گیرد. به عبارت واضح تر مطالعه درباره مسائل دین و دینداری وانواع آن واثرآن از نگاه روان شناختی مربوط به روان شناسی دین است و متخصصان متعددی مانند جیمز یونگ وآلپورت دراثربخشی آموزه های دینی دربهزیستی روانی وسلامت جسمانی تحقیق نمودند.

«دین» کلمه ای عربی است که در زبان های سامی مانند عبری و آرامی به کار رفته و به معنای قضاوت و جزا آمده است. در زبان عربی «دین» به معانی اطاعت، انقیاد و آیین و شریعت - یعنی وضع و تأسیس الهی که مردم را به رستگاری هدایت می کند و شامل عقیده و عمل می باشد - است. (۲)

نیاز به دین در انسان از نگاه قرآن امری فطری و سرشتی است (۳) هرچند عوامل تاریخی و اجتماعی چندی موجبات دوری از دین و تنزل دین داری را در غرب در دوره رنسانس به طور موقت فراهم آورده و پیامدهای ظهور علم نوین - نه منطقاً، بلکه با گذرهای روان شناختی - برای دین مثبت نبوده است، (۴) در قرن بیستم میلادی به ویژه از نیمه دوم آن، این نیاز دوباره

۱- . همان، ص۹۸. برای تحقیق ومطالعه بیشتردرموضوع هوش اخلاقی به کتاب پرورش هوش اخلاقی آ ازکاوسی که ترجمه کتاب بوربا بوده مراجعه شود وی در کتابش به تعریف هوش اخلاقی و هفت فضیلت اساسی برای رفتارصحیح پرداخته است.

۲- . آذربایجانی و دیگران، روانشناسی اجتماعی، ص ۳۸.

۳- . فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا. (روم (۳۰): ۳۰)

۴- . آذربایجانی، روانشناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز، ص ۲۴۱.

سربرآورده است؛ به گونه ای که در سال ۱۹۸۰ مجله تایم خبر داد علاقه به پژوهش ها درباره دین احیا شده و اظهار داشته که خدا در حال بازگشتن است. (۱) گسترش فناوری ارتباطات و روابط انسان ها با اشیا، سازمان ها، مکان ها و اطلاعات، میزان تغییر و تحول در زندگی بشر را به طور روزافزونی افزایش داده و ثبات و آرامش وی را به مخاطره انداخته است. لذا بشر امروز را در آستانه تصمیمی برای بازگشت به معنویت و دین کشانده است؛ به گونه ای که جامعه شناسانی مانند دورکیم و پارسونزیانز، دین را عاملی در جهت تثبیت و وحدت جامعه شمرده اند. (۲) همچنین استارک و بن بریج، دو صاحب نظر در حوزه جامعه شناسی و دین مدعی اند و با آزمون های تجربی به این نتیجه رسیده اند که «دین اثری معنادار در دوام بخشیدن به نظم اجتماعی دارد». (۳)

بنابر آنچه گفته شد، ثمرات دین داری از منظر جیمز را به نقل از آذربایجانی، در یک دسته بندی کلی می توان این گونه بیان کرد: ۱. آثار معنوی (نماز و نیایش، لذت های معنوی و تولد دوباره)؛ ۲. آثار اخلاقی (فداکاری، وقار و متانت، عدم دلبستگی به دنیا و شفقت بر خلق)؛ ۳. آثار شناختی - معرفتی (احساس معنای جدید در زندگی، دریافت معارف جدید، خوش بینی، الهام و اشراق)؛ ۴. آثار عاطفی - هیجانی (احساس ترس و هیبت، نشاط و بهجت و سرور، بیم و امید، احساس قدرت و قوت قلب و نیروی فوق العاده و آرامش خاطر)؛ ۵. سلامت و بهداشت روانی (حالت مطلوب و خوشایند جسمی، روحی و اجتماعی)؛ ۶ . انسجام شخصیت و یکپارچگی هویت، که همگی از آثار اجتماعی دین داری است. (۴)

همچنین در آثار فردی و جسمی و روانی دین داری در حوزه های علمی اپیدمیولوژی، بهداشت، پزشکی، روان شناسی، روان شناسی سلامت و جامعه شناسی سلامت، تحقیقات روزافزونی صورت گرفته که نشان می دهد پایبندی ها و گرایشات دینی، تأثیرات مثبت و قابل ملاحظه ای در سلامتی می گذارند.

۱- . همان، ص ۲۴۱.

۲- . همان، ص ۲۴۲.

۳- . سلیمی و دیگران، جامعه شناسی کجروی، ص۵۳۲.

۴- . آذربایجانی، روانشناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز، ص ۲۸۶.

به دنبال تأیید فواید روحی و جسمی ایمان مذهبی، در سال ۱۹۹۵م بنیاد جان تمپلتون (۱) به وجود آمد که کمک هزینه گسترش دوره های تحصیلی درخصوص ارتباط دین و پزشکی را در دانشکده های پزشکی امریکا پرداخت می کند. یافته های علمی آن مراکز نشان می دهد آموزه های دینی به سه طریق (۱. راه سایکونوروفیزیولوژیک؛ ۲. مسیر رفتار بهداشتی؛ ۳. برخورداری از حمایت های اجتماعی) موجب ارتقای سطح سلامت عمومی می شود. در «راه سایکونوروفیزیولوژیک» یافته اند که آموزه های دینی مانند خیرخواهی، بخشش، شکر و رضا، عواطف مثبت تولید می کند و این عواطف از طریق دستگاه عصبی خودمختار، سبب عملکرد مطلوب دستگاه های فیزلوژیک از قبیل دستگاه قلبی - عروقی، گوارش و سیستم ایمنی می گردد. به ویژه تأثیر وضعیت روانی بر سیستم ایمنی بدن به خوبی بررسی شده که در سال های اخیر موضوع یک رشته علمی جدید به نام «عصب - روان - ایمنی شناسی» یا سایکونوروایمونولوژی می باشد و به این نتیجه رسیدند که افراد باایمان سریع تر از بیماری و مشکلات نجات می یابند. همچنین متخصصان در مسیر رفتار بهداشتی قائلند که آموزه های دینی مانند سحرخیزی، روزه داری، اجتناب از پرخوری و بی بندوباری جنسی در سلامت جسمانی و روانی مؤثر می باشد. (۲) بنابراین آموزه های دینی افزون بر ثواب اخروی، کاربرد دنیوی پیدا نموده و برای سلامت جسم و روان جامعه بشری امری ضروری به شمار می آید.

آلپورت رویکردهای دینی را از یک نظر به دو نوع تقسیم می کند: تدین درونی و تدین بیرونی. تدین درونی در واقع پایبندی باطنی و حقیقی به آموزه های دینی است که درخلال آن، شخص متدین احساس نزدیکی به خدا را تجربه می کند؛ درحالی که تدین بیرونی، پایبندی ظاهری به آموزه های دینی برای کسب منافع، موقعیت اجتماعی و قدرت است. بعد ها آلپورت و راس، رویکرد دینی سومی را از متدینان باعنوان «دینداری حرفه ای» ذکر کردند که باوجود پایبندی قلبی به دین می خواهند از راه تدین خود به منافع مادی و موقعیت های اجتماعی نیز برسند. دستهٔ اخیر به زبان عامیانه هم خدا را می خواند و هم خرما را می خواهد. با کمی دقت می توان دریافت که در ادبیات اسلامی تدین درونی معادل

۱- . John Tempelton foundation.

۲- . مرعشی، بهداشت روانی و نقش دین، ص ۷۳ - ۷۱.

اخلاص و تـدین بیرونی معادل نفاق و ریا و تدین حرفه ای معادل شـرک خَفی است. (۱) البته معیارهای تدین دردین جامع تر وکامل تر بوده، ولی درنگاه علمی این واژه ها درحداقل هایی بایکدیگرمشترک می باشند.

۱- . آذربایجانی، درآمدی بر روان شناسی دین، ص۱۵۳.

پنجم. نمایه موضوعی دعاها

آثار ایمان۲/۵۵

آرامش در خواندن۶/۱۰۲

آرزوی شادمانی برای حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۵/۹۹

آرزوی مشتاقان۲۷/۱۴۳

آزادی از اسارت تن۴/۷۹

آزادی از آتش۴/۷۹

آزادی اسیران ۲۹/۱۵۷

آزمایش الهی ۴/۹۲

آزمایش عظیم ابراهیم علیه السلام۴/۷۲

آسان ساختن سختی ۲۹/۱۵۷

آسان کردن موا نع ظهور حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۱۵/۱۱۷

آسانی اجابت دعای بندگان۴/۸۵

آسانی سرنوشت۴/۷۸

آسانی کار۳۲/۱۶۵

آسایش تن۳۲/۱۶۵

آسمان های هفت گانه ۴۲/۱۸۹

آسیه و استجابت دعای او۴/۸۳

آشکارنمودن زیبایی۱۲/۱۱۱

آغاز ستایش با سپاس ۲۹/۱۵۰

آغازگر نعمت۱۲/۱۱۱

آفرینش الهی۳۰/۱۵۹

آفرینش اهل بیت علیهم السلام۳/۶۴

آفرینندهٔ آفریدگان۲۹/۱۵۴

آگاه بر اسرار سینه ها۴۲/۱۹۰

آمادگی برای خدمت به امام عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف۲/۵۷

آمرزش از لغزش و خطا۲۹/۱۵۱

آمرزش گناه۴/۹۲

آمرزش و رحمت بر مردگان۱۳/۱۱۳

آمیختگی ایمان با گوشت و خون امام علی علیه السلام۲۷/۱۳۸

آه بیم ناکان۳۰/۱۵۹

آیهٔ تطهیر منسوب به اهل بیت علیهم السلام۲۷/۱۳۷

آئین حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم ۳۴/۱۸۰

ابراهیم خلیل علیه السلام ۱۶/۱۲۰

اتمام ماه رمضان۳۳/۱۷۴

اتمام نعمت۲۷/۱۴۶

اجابت دعای ادریس علیه السلام ۴/۷۰

اجابت دعای حضرت نوح علیه السلام ۱۶/۱۲۰

اجابت دعای فرعون با وجود کفر۴/۶۷

اجابت نیایش۲۹/۱۵۰

احاطهٔ گرفتاری ۲۷/۱۴۳

احساس امنیت ۶/۱۰۲

احسان و فزونی بخشش۲۹/۱۵۲

احیای دل های مرده۲/۶۲

اختلال خودشیفته۴/۶۷

ادای بدهی۲۹/۱۵۷

اذن خدا در فرمان ظهور۲/۵۵

اراده و عزم الهی ۴/۹۴

ارتباط طعم و رنگ میوه با نام خدا۱۶/۱۱۹

ارزش شناخت خود۲/۵۵

ازبین بردن بدعت ها۵/۹۹

ازدواج حضرت علی و فاطمه علیها السلام۲۷/۱۳۸

ازلی بودن خدا۳۰/۱۵۹

ازلیت و ابدیت خدا۴/۶۸

استجابت دعا۲۹/۱۵۳

استجابت دعا به واسطهٔ نیکان برگزیده۴/۷۴

استجابت دعای آصف بن برخیا۴/۸۱

استواری در اطاعت ولیّ امر عجل الله تعالی فرجه الشریف ۲/۵۵

استواری گام ها۴۰/۱۸۷

اسکان در بهشت۴/۷۰

اسکان در بهشت۲۷/۱۲۷

اسماء الهی در پدیدارشدن آفریدگان۱۷/۱۲۵

اسماعیل علیه السلام و ذبح عظیم۴/۷۵

اشک در فراق یار ۲۷/۱۴۴

اصلاح در امور۴/۷۵

اصلاح در سنت۲/۶۱

اصول بهداشت روان۳۲/۱۷۲

اصول روان درمانی۲/۵۸

اصول روان درمانی دینی۴/۷۰

اصول روان درمانی ۲۹/۱۵۰

اصول روان درمانی دینی ۴۲/۱۹۱

اطاعت از فرمان۲۴/۱۳۱

اعتراف به عبودیت۴۱/۱۸۸

اعتماد به خدا۳۲/۱۷۲

اعمال خیانت کارانه دشمنان۴/۹۰

افزونی دارایی از راه حلال۴/۸۶

افکار سر گردان۳۲/۱۶۵

اقامهٔ برهان۱۰/۱۰۷

اقرار به بندگی ۴/۶۸

اقرار به ولایت اهل بیت علیهم السلام۴۲/۱۹۰

امام زمان مولا و سرور۱/۵۴

امام و پیشوای مؤمنانامام و گره گشایی۱/۵۳

امامان و تقرب به خدا۳۲/۱۷۱

امامان وارثان خدا بر زمین ۲۷/۱۴۰

امان از ترس و بیم۹/۱۰۶

امر به دعا۳۲/۱۷۲

امنیت در ایمان۳۳/۱۷۸

امیدواری به حق۳۲/۱۶۵

انتظار عذاب الهی بر دشمنان۱۵/۱۱۷

انتظار فرج ۲۷/۱۴۰

انتقام الهی ۱۵/۱۱۶

انتقام ولیّ امر عجل الله تعالی فرجه الشریف۲/۵۹

انس و همدلی ۲۹/۱۵۲

انصاف ۴/۱۱۵

انگیزه های معنوی۳۳/۱۷۳

انگیزه های معنوی۳۲/۱۶۳

انگیزهٔ پیشرفت۳۸/۱۸۵

اهل بیت پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم۵/۹۸

اهمیت حج۳۳/۱۷۶

ایمان احسن۳/۶۵

ایمان از اصول تئوسوماتیک۳/۶۵

ایمان و اخلاص ۳۳/۱۷۳

ایمنی از روز رستاخیز۳۳/۱۷۴

ایمنی از عذاب۳۳/۱۷۳

ایمنی ازترس۴/۷۸

ایمنی امام از شر دشمنان۲/۵۹

ایمنی دربرابر ترس۲۹/۱۵۶

بار سنگین بندگی ۳۲/۱۶۵

بازجویی در عالم برزخ۱۰/۱۰۸

بازداری از گناه۳/۶۵

بازگشت به ماه رمضان دیگر۳۳/۱۷۶

بازگشت همه به سوی خدا ۴/۶۸

بازیابی آئین توسط حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف۵/۹۹

ص:۲۱۳

با شکوه ترین آمرزش۳۳/۱۷۶

باورهای دینی ۳۳/۱۷۳

باورهای معنوی۲/۶۱

بخشش بیمناکان۲۹/۱۵۳

بخشش در اوج توانمندی ۲۹/۱۵۲

بخشش همراه با چشم پوشی۱۲/۱۱۱

بدبخت از دیدگاه ولی عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف ۴۲/۱۹۳

بدهی۲۹/۱۵۷

برافراشتگی پرچم هدایت۲۷/۱۴۱

برآورده شدن نیاز ۳۳/۱۷۴

برپایی احکام متروک ۲/۶۲

برتری فرمان حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۵/۹۹

بردباری پروردگار۴۲/۱۹۱

برطرف سازی اندوه۲۹/۱۵۱

برقراری عدل و داد با ظهور حضرت عجل الله تعالی فرجه الشریف۸/۱۰۵

برکات ماه رمضان۳۳/۱۷۴

برکت آسمان و زمین۲۸/۱۴۸

برکت در آغاز و انجام کار۲۴/۱۳۱

برکت درتوشه و هزینهٔ سفر حاجیان۱۴/۱۱۵

برکت ماه رمضان۳۳/۱۷۴

برکناری پرده غیبت با اذن الهی ۲/۵۵

برگشت نیرنگ بر دشمن۳۲/۱۶۷

برگشت نیرنگ به اهلش ۴/۹۰

بزرگداشت ماه رمضان۳۳/۱۷۴

بستن راه عذر بر منکران۲۷/۱۳۶

بسط عدل و داد۴۰/۱۸۷

بصیرت در دانش۲۶/۱۳۳

بصیرت در دین۸/۱۰۴

بصیرت در دین۲۶/۱۳۳

بهترین آرزو (ولیّ امر)۲/۵۵

بهترین بخشنده۴/۹۱

بهترین تکیه گاه در سختی و آسانی۱/۵۳

بهترین حالات جان دادن۴۲/۱۹۰

بهترین درود و سلام۲۹/۱۵۵

بهترین رحم کنندگان۳۲/۱۷۲

بهترین روزی۳۳/۱۷۷

بهترین کفایت کنندگان۱/۵۲

بهترین گفتار ۳۲/۱۷۲

بهداشت روانی ۴/۸۱

بهداشت روانی ۲۹/۱۵۷

بهداشت روانی ۲۹/۱۵۱

بهداشت روانی ۴۲/۱۹۲

بهره مندی از اولاد۴/۸۳

بهشت و دیدار یاران۴/۸۳

بهشت و رضوان الهی ۱۰/۱۰۸

بهشت و همنشینی با شهدا۲۴/۱۴۶

بهشتیان و پیروی از حضرت علی علیه السلام۲۷/۱۳۹

بی اعتنایی به دنیا۲۷/۱۳۵

بی خبری و زوال یقین۲/۵۸

بیم و هراس۴/۷۴

بی نیاز واقعی۴۲/۱۹۲

بی نیازی۳۳/۱۷۷

بی نیازی از آفریدگان ۴/۷۶

بی نیازی از آفریدگان۱۳/۳۸

بی نیازی از پزشک و دارو۴/۷۹

بی نیازی خدا۴/۶۸

بی نیازی خدا از آفرینش انسان۱۷/۱۲۲

بی نیازی عائله۲۹/۱۵۷

بی همانندی خدا۴/۶۸

پا برجایی حق۲۷/۱۴۶

پابرجایی بر دین۲/۵۵

پابرجایی در هدایت۴۲/۱۹۰

پابرجایی دین توسط پیامبران۲۷/۱۳۶

پاداش پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم۲۷/۱۳۷

پاسخ برنیرنگ علیه حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف۵/۱۰۱

پاکدامنی حضرت مریم۴/۸۴

پاک سازی زمین از اهل فساد۴/۸۸

پاک سازی شهرها۲/۵۹

پاکی شکم ازحرام۱۴/۱۱۴

پذیرش تقرب الهی ۳۳/۱۷۴

پذیرش دعای حضرت موسی علیه السلام با هارون۴/۸۸

پذیرش نیایش۳۲/۱۶۸

پذیرفتن نیکی۴/۸۱

پرچم پیروزی۲۷/۱۴۴

پشتیبان درامور ۳۳/۱۷۹

پناه از شر اشرار۴/۷۵

پناه از شر شیطان۳۴/۱۸۱

پناه از شر هر بدی۲/۵۷

پناه ازخطر آفرید گان۴/۷۶

پناه پناه جویان۳۲/۱۶۷

پناه حضرت از شرّ آفرید گان۸/۱۰۵

پناه جویی ۳۵/۱۸۱

پناهند گی به حق۳۲/۱۶۵

پوشاندن زشتی۱۲/۱۱۱

پوشاندن هر بدی ۲۹/۱۵۳

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم برترین منتخب۲۷/۱۳۶

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم سوار بر مرکب نور۲۷/۱۳۶

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و حضرت علی علیه السلاماز یک اصل۲۷/۱۳۸

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و حکمت الهی ۵/۹۸

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و خاندان او در اوج ملکوت۵/۹۸

پیامبران و برافراشتگی پرچم الهی ۲۷/۱۳۶

پیامد روزه داری۳۳/۱۷۴

پیروان حضرت درحصار و امنیت۲۳/۱۲۹

پیروان حضرت علی علیه السلام ۲۷/۱۳۸

پیروزی برجان های سر کش۱۹/۱۲۵

پیمان شکنی اهل ستم۴/۸۷

پیوند با مولا۲۷/۱۴۶

پیوند دوستی با نام خدا۱۶/۱۱۹

پیوند زمین وآسمان۲۷/۱۴۱

تبدیل خواری به عزت۲۹/۱۵۷

تجدید آیین با ظهور امام۲/۶۱

تجدید واجبات۲۷/۱۴۱

تدین بیرونی۲/۶۱

ترس از دنیا۴۲/۱۹۱

تسبیح فرشتگان ۳۰/۱۶۰

تسخیر دل های ساحران۶۱/۱۶۱

تسلیم دربرابر بزرگی پروردگار۱۰/۱۰۸

تسلیم محض۳۲/۱۶۷

تسلیم شدن۳۷/۱۸۳

تشنگی ظهور ۲۷/۱۴۴

تصدیق پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم توسط انبیای گذشته۴۲/۱۸۹

تصدیق و تأکید۴/۶۹

تصدیق و تأکید۱۸/۱۲۴

تصویر چگونگی خدا۴۲/۱۸۹

تقاضای برکت درماه رجب۳/۶۴

تقاضای برکت درماه رجب۳/۶۴

تقرب الهی ۳۳/۱۷۳

تقرب به دو مولود در ماه رجب۱۱/۱۱۱

تقرب به فاطمه زهرا علیها السلام۳۲/۱۶۹

تقرب به محمد و دوری آتش۳۳/۱۷۷

تقرب و توسل۳۲/۱۶۹

تکیه گاه مؤمنان۲۹/۱۵۳

تکیه گاه الهی ۳۲/۱۷۲

تکیه گاه مؤمنان۲۹/۱۵۳

التماس در سجده۳۲/۱۶۸

تمسک به اهل بیت علیهم السلام۲۷/۱۳۷

تندرستی در سفر۳۳/۱۷۶

تنگی سینه۴/۹۴

توان انجام کار ۳۷/۱۸۳

توانایی۲۹/۱۵۴

توانایی خدا بر انجام هر کار ۴/۹۴

توبه پذیری ۳۳/۱۷۶

توبه پذیری خدا۴/۶۹

توبهٔ حضرت آدم علیه السلام۴/۷۰

توحید و یگانگی خدا۲۹/۱۵۰

توسل به اسمای الهی دردعا۱۶/۱۱۸

توسل به امامان۳۲/۱۷۰

توشه و هزینه سفر حاجیان۱۴/۱۱۵

توفیق تحمل و بردباری ۲۹/۱۵۶

توفیق شرم و پاکدامنی بر زنان۱۴/۱۱۴

تولد پیامبر بدون پدر ۲۷/۱۳۵

ثبات قدم در پیروی امام۲/۵۸

ثناگویی با ستایش۲۹/۱۵۲

جانشین علی علیه السلام۷/۱۳۷

جانشین و وارث پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم ۲۷/۱۳۸

جایگاه بزرگی پروردگار۲۹/۱۵۰

جبران تهیدستی۲۹/۱۵۷

جبران نیاز۴/۸۶

جبران نیازمندان۳۳/۱۷۷

جمع در حزب و گروه حضرت۲/۵۸

جمع و پراکندگی ۲۹/۱۵۷

جهت گیری مذهبی۳۳/۱۷۷

جهل و نادانی بنده۲۹/۱۵۱

چشاندن عذاب بردشمنان حضرت ۲/۶۱

چشم پوشی از خطا۲۹/۱۵۱

چشم پوشی از گناه۹/۱۱۶

چشمه ظهور۲۷/۱۴۴

چگونگی ستایش۲۷/۱۴۴

چنگ زدن به دامان الهی ۲۶/۱۳۳

چنگ زدن به دامان اهل بیت علیهم السلام۲۷/۱۴۶

حسادت۴/۹۲

حضرت ابراهیم علیه السلام و رهایی از آتش نمرود۴/۷۲

حضرت داوود و استجابت دعایش۴/۷۷

حضرت سلیمان علیه السلام و استجابت دعایش۴/۷۸

حضرت صالح و یاری بر دشمنان۴/۷۱

حضرت علی علیه السلام ساقی حوض کوثر۲۷/۱۳۸

حضرت علی علیه السلام و وفای به عهد۲۷/۱۳۸

حضرت عیسی علیه السلام و سخن گفتن در گهواره۴/۸۱

حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم پیام آور مهربانی ۸/۱۰۴

حضرت موسی علیه السلام و نجات بنی اسرائیل۴/۷۶

حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف کلمه کامل در زمین۸/۱۰۴

حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف و طلب فرج۱۷/۱۲۳

حضرت نوح علیه السلام و استجابت دعایش۴/۷۱

حضرت نوح علیه السلام و رهایی از رنج۴/۷۳

حضرت یحیی علیه السلام۴/۸۲

حضرت یوسف علیه السلام و کفایت از مکر برادران۱۶/۷۶

حضرت یوسف علیه السلام و نجات از تاریکی ها۴/۷۶

حفاظت چشم از گناه۱۴/۱۱۴

حفظ نعمت های الهی ۳۳/۱۷۶

حقوق۳۱/۱۶۱

حکمت پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم۴۲/۱۹۰

حکمت در زبان۴۲/۱۹۲

حکمت و داوری حضرت داوود علیه السلام۴/۷۷

حکومت الهی ۱۰/۳۲۹

حلال و حرام۴۲/۱۹۰

حوض کوثر ۲۷/۱۵۷

حیران و سرگشته۲۷/۱۴۴

خانه ای درجوار پروردگار۴/۸۳

خدا بهترین تکیه گاه۴/۷۸

خدا بهترین سرپرست۴/۷۱

خدا پنهان از دیده ها۳/۵۸

خدا شایستهٔ بندگی ۱۷/۱۲۲

ص:۲۱۶

خدا صاحب دارایی ۱۶/۱۱۸

خدا عالم بر زمان ظهور۲/۵۵

خدا عزیز هر مؤمن۱۷/۱۲۲

خدا مربی انسان۴/۶۹

خدا و رزق انسان۴/۶۹

خدای آسمان و زمین۲۸/۱۴۸

خشم الهی۳۲/۱۶۴

خشم دل۲۹/۱۵۷

خشنودی پرودگار درسپاس از او۴/۶۹

خشنودی پروردگار۳۳/۱۷۵

خطر مخالفان حق۱۵/۱۱۶

خطرات دشمن۳۲/۱۶۶

خلق حیّ و زنده۲۸/۱۴۸

خلیفهٔ خدا در زمین۲۹/۱۵۶

خواری کافران۲/۵۹

خود شکوفایی ۳۳/۱۷۶

خوشبختی ۳۳/۱۷۸

خون خواهی پیامبران۲۷/۱۴۴

خیر دین۳۱/۱۶۱

خیر و خوبی در کردار۴/۶۶

خیرخواهی حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۸/۱۰۴

درخواست پیروزی آشکار۲۳/۱۲۹

درخواست توبه و بازگشت۱۱/۱۱۱

درخواست خیر و برکت۲۷/۱۴۶

درخواست رستگاری ۲/۶۳

درخواست شفا و تندرستی ۱۳/۱۱۳

درخواست طول عمر برای حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف۵/۱۰۱

درخواست ظهور۲۳/۱۲۹

درخواست موفقیت۴۲/۱۹۱

درخواست نیکی۳۷/۱۸۳

درخواست و عطا۴/۶۷

درخواست وقار برای سالمندان۱۴/۱۱۴

درخواست همنشینی با آل محمد۴/۷۵

درخواست یاری یاران حضرت عجل الله تعالی فرجه الشریف۲/۵۹

درست کاری ۳۷/۱۸۳

درستی در نیت۱۴/۱۱۴

درود بر پیشوایان دین۵/۹۷

درود بر حجت خدا۵/۹۸

درود و تحیت بر پیامبر وآتش۳۳/۱۷۹

درود و تحیت بر صاحب زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف۳۲/۱۷۱

درود و تحیت بر محمد و خاندانش۵/۱۰۱

درود و تحیت برپیامبر و خاندانش۴/۷۹

درهم کوبندهٔ سرکشان۲۹/۱۵۳

دعا۳۲/۱۷۲

دعا برای دیگران۳۲/۱۷۲

دعا برای رفع بلا ازحضرت حجت عجل الله تعالی فرجه الشریف۵/۹۹

دعا درجهت دفع ستم۴/۸۹

دعای حضرت نوح علیه السلام۴/۹۱

دفاع از حریم۳۲/۱۶۵

دفع اثرسود سخن چین۴/۷۳

دفع اندوه۴/۷۹

دفع شر ازحضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۸/۱۰۵

دفع شرور۴/۹۱

دفع عذاب ۳۳/۱۷۳

دفع مکر و حیله۴/۷۶

دلایل روشن حضرت عیسی علیه السلام۲۷/۱۳۵

دوری از ستم۴/۹۲

دوری از شرخواسته دشمنان وحسودان۴/۷۱

دوری از لغزش۲/۵۵

دوری از لغزش پس از هدایت۲/۵۵

دوری از نافرمانی ۲۷/۱۴۶

دوری از هراس۴۲/۱۹۱

دوری از گمراهی۳۷/۱۸۳

دوستی با خدا۲۷/۱۳۵

دیدار امام عصر۲/۵۶

دینداری۳۲/۱۶۹

ذکر و یاد خدا۴/۸۲

ذلت مخالفان حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف۵/۱۰۰

ذلت منافقان۲۱/۲۵

راز پنهان الهی۳۰/۱۵۹

راستی در زبان۸/۱۰۴

راستی در زبان ۲۶/۱۳۲

رانده نشدن از درگاه الهی۴/۵۵

راه استوار ۲۹/۱۵۰

راه راست۲۹/۱۵۷

راه سایکونورو فیزیولوژیک۴/۸۲

راه ملاقات با امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف۲۷/۱۴۴

راهنمایی بر راه راست۲۹/۱۵۴

راهنمایی بر نیکی ۳۷/۱۸۳

راهنمایی دل۴/۷

رحم براشک۳۲/۱۶۳

رحم برگریه و زاری۳۲/۱۷۲

رحم به خشکی چشم۴/۴۸

رحمت دربرابر گناه۴/۸۶

رزق و روزی۲۹/۱۵۴

رستگاری۳۳/۱۷۷

رسیدن به آرزو در دنیا و آخرت۴/۸۵

رسیدن به آرزوها۲۹/۱۵۷

رسیدن به بهشت۴/۹۴

رسیدن به بهشت۳۳/۱۷۴

رسیدن به خشنودی پروردگار۴/۷۶

رسیدن به خواسته ها ۳۲/۱۶۸

رسیدن به سعادت۴۲/۱۹۴

رسیدن به کرامت۲۷/۱۴۷

رضایت از فرمان الهی ۳۱/۱۶۱

رفتار مذهبی۳۳/۱۷۶

رفع اندوه۳۲/۱۶۳

رفع شر۳۱/۱۶۲

رفع هر گزند از امام ۲/۶۳

رمضان و نزول قرآن۳۳/۱۷۴

رنج ایوب علیه السلام۳۲/۱۷۲

رنج و گرفتاری۳۲/۱۶۷

رنج و محنت از ناحیه دشمن۳۲/۱۶۷

روان درمانی اسلامی ۳۷/۱۸۳

روان درمانی حمایتی ۱۹/۱۲۵

روانشناسی شخصیت۴۲/۱۹۲

روانشناسی شخصیت سالم۴/۹۱

روان شناسی شخصیت سالم۱۷/۱۲۲

روان شناسی شخصیت سالم۲۴/۱۳۱

روانشناسی شخصیت سالم۳۶/۱۸۲

روزه داری۳۳/۱۷۶

روش تطابق دینی۴/۸۵

روش تطابق دینی۴/۷۸

روش تطابق دینی ۴۱/۱۸۸

روشنگری دل۸/۱۰۴

روشنگری ستارگان۳۰/۱۶۰

روشنی اندیشه۸/۱۰۴

روشنی ایمان۲۶/۱۳۳

روشنی چشم۴/۷۴

روشنی چشم با دیدار پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم۴/۸۵

رویش گیاهان۳۰/۱۵۹

رهایی از اندوه۳۶/۱۸۴

رهایی از آتش۳۳/۱۷۴

رهایی از دوزخ۳۳/۱۷۴

رهایی از زبانه های آتش درقیامت۴/۷۴

رهایی از ستم ۴/۸۰

رهایی از ستم هر ظلم۴/۷۱

رهایی از سختی ۲۰/۱۲۶

ص:۲۱۸

رهایی از غرق شدن در دریای ستم۴/۸۰

رهایی از غل و زنجیر جهنم۴/۸۳

رهایی از گروه ستمگران۳۲/۱۶۷

رهایی مؤمنان از ذلت۲/۵۸

ره آورد امید۴۲/۱۹۱

رهبری ۲۷/۱۴۴

ریزش گناهان۴/۷۳

ریشه کن کردن ستم۲/۵۹

زاده برگزیدگان الهی۲۷/۱۴۱

زاینده تیرگی آشوب۳۲/۱۶۳

زکریا درمحراب عبادت۴/۸۲

زمان ظهور۲/۵۵

زنجیر گرفتاری ۲۹/۱۵۰

زندگی و مرگ زیبا۴/۸۳

زنده سازی سنت های کهنه شده۲۳/۱۲۹

زیادی گناه۴/۹۴

ساقی حوض کوثر۲۷/۱۳۸

سپاس نعمت۴۲/۱۹۰

سپاس و ستایش خداوند۹/۱۰۶

ستارگان فرورنده امامت ۲۷/۱۴۰

ستایش بر توحید و یگانگی خدا۲۹/۱۵۰

ستایش بزرگواری۳۰/۱۵۹

سختی در آزمون۱/۵۵

سختی مؤاخذه پروردگار۴/۸۹

سخن با حضرت موسی علیه السلام۲۷/۱۳۵

سرانجام پیوند با ولیّ امر عجل الله تعالی فرجه الشریف۲۷/۱۴۶

سرانجام کار۲۹/۱۵۱

سرکشی اهل طغیان۴/۸۷

سلام کامل۲۷/۱۳۵

سلامت جسم و روح۴۲/۱۹۱

سلامتی برغریبان دور از وطن۱۳/۱۱۳

سلامتی جسمی۳۳/۱۷۶

سلامتی در حیات۴/۸۲

سلامتی درحیات وممات۴/۸۲

سنگینی گناه ۴/۹۲

سنگینی گناه۳۲/۱۶۵

سوختن آتش دشمن۳۲/۱۶۶

سوزش قلب و سینه۳۲/۱۶۷

سوزش و داغی سینه۳۲/۱۶۷

سینه های دردمند۲۹/۱۵۷

شایستگی حال۱۲/۱۱۱

شب زنده داران۳۰/۱۵۹

شب قدر ۳۳/۱۷۴

شریک قرارندادن برای خدا۶/۱۰۱

شفاعت برگزیدگان۲۳/۲۸

شفای سینهٔ بندگان صالح۲/۵۹

شفای سینهٔ دردمند۲/۶۲

شکافندهٔ سپیده دم۲۹/۱۵۱

شکافندهٔ سنگ ها۳۰/۱۵۹

شکایت از فقدان نبی۲/۶۰

شکستن پایه های ظلم۲/۶۱

شِکوه از فزونی فتنه وبلا۲/۶۰

شکوه از نبودن امامان۲۷/۱۳۹

شکوه ماه رجب۳/۶۴

شمشیر ذوالفقار۳۰/۲۸

شناخت پروردگار۳۰/۱۵۹

شناخت خدا در سیمای اهل بیت علیهم السلام۳/۶۴

شناخت درمانی۲۲/۱۲۸

شناخت منزلت خدا۴۲/۱۸۹

شنوایی حکمت۸/۱۰۴

شهادت حضرت علی علیه السلام۲۷/۱۳۹

شیرینی شناخت حضرت حجت عجل الله تعالی فرجه الشریف۲/۵۵

شیوه های درود و دعا برای رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم۵/۹۶

صفات الهی ۱۶/۱۲۰

طب تئوسوماتیک۳۳/۱۷۸

طعم درخواست۲۹/۱۵۱

طعم و مزهٔ آب با نام خدا۱۶/۱۱۹

طلب افزایش ایمان و پایداری ۳/۶۵

طلب امان و خاطرجمعی۶/۱۰۲

طلب آرامش۳۲/۱۶۵

طلب آرامش و رهایی برای اسیران۱۴/۱۱۵

طلب آمرزش۴۲/۱۹۱

طلب آمرزش برای شیعیان۳۹/۱۸۶

طلب بخشش ۴/۷۰

طلب تندرستی بر بیماران۱۱/۱۱۱

طلب جمع پراکندگی ۴/۷۵

طلب رأفت و مهربانی ۲۷/۱۴۶

طلب روزی حلال۲۸/۱۴۸

طلب روزی گسترده ۲۸/۱۴۸

طلب روزی گسترده ۴۲/۱۹۱

طلب رهایی۴/۵۱

طلب رهایی و گشایش ۳۲/۱۶۷

طلب شهادت۴/۹۲

طلب عافیت۴/۷۹

طلب عافیت۳۳/۱۷۹

طلب عمر طولانی ۳۳/۱۷۸

طلب عمر طولانی برای امام عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف ۲/۵۸

طلب فراخی آرامگاه۴/۷۳

طلب گشایش۴۲/۱۹۱

طلب مغفرت برای پدر و مادر مؤمنان۴/۸۶

طلب مهربانی وبخشایش بر مردگان۱۴/۱۱۴

ظفر بر دشمن۳۲/۱۶۶

عافیت برای همگان۳۳/۱۷۹

عافیت در پایان کار۴۲/۱۹۱

عافیت در ظاهر و باطن۴/۷۹

عالم اسرار۳/۶۴

عبادت ۳۳/۱۷۶

عبادت در ماه رمضان۳۳/۱۷۶

عجز خود دربرابر حقیقت هستی۴۲/۱۸۹

عدالت امام عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف ۲/۶۱

عدل و داد توسط حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۸/۱۰۵

عزت دولت اسلامی ۲۹/۱۵۶

عزت بخشی۳۳/۱۷۸

عزت بخشی خدا۱۶/۱۱۸

عزت پذیری۳۰/۱۵۹

عزت مندی دوستان۲۷/۱۴۱

عطای بخشش۲۹/۱۵۳

عطیۀ الهی ۴/۸۵

عظمت الهی ۲۹/۱۵۳

عفو الهی۴۱/۱۸۸

علی علیه السلام راهنمای گمراهی ۲۷/۱۳۹

علی علیه السلام ریسمان استوارالهی ۱۰/۲۳

علی علیه السلام سرور جانشینان۳۲/۱۶۹

علی علیه السلام و اصرار امت در دشمنی با او۲۷/۱۳۹

علی علیه السلام و جنگ با دشمنان۲۷/۱۳۹

علی علیه السلام و مخالفت دشمنان۲۷/۱۳۹

عنایت پروردگار ۳۳/۱۷۳

غایب دور از نظر ۲۷/۱۴۳

غبطه بر جایگاه پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم۵/۹۴

غم و اندوه۲۸/۱۴۸

غیبت طولانی ۲/۵۸

فرازی از خطبه غدیر۲۷/۱۳۷

فرمانروایی حضرت داوود علیه السلام۴/۷۷

فرود در قبر و منزل آخرت۱۱/۱۱۰

فروغ یقین۸/۱۰۴

فزونی شکوه و کرامت برای ولی امر عجل الله تعالی فرجه الشریف ۲/۵۸

فواید ظهور حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۸/۱۰۵

قبول مرگ۴۲/۱۹۰

قبولی حج۳۳/۱۷۶

قبولی دعا۳۳/۱۷۴

قضا و قدر الهی ۳۳/۱۷۶

کاملترین خشنودی ۳۳/۱۷۶

کرامت۲۴/۲۳

کفایت از بیم و هراس۴/۷۴

کفایت از هر بدی۴/۸۴

کفایت از هر شر و بدی۴/۷۱

کفایت کننده در تنهایی۹/۱۱۶

کمی کردار و آرزوی بخشش۴۲/۱۹۳

کیش ابراهیم۳۴/۱۸۰

گرفتاری۴۱/۱۸۸

گستاخی در نافرمانی ۴۲/۱۹۳

گستردگی بخشش ۲۹/۱۵۰

گستردگی رحمت الهی ۴۲/۱۹۱

گشایش از تنگنا۲۲/۱۲۸

گشایش آسان۲۹/۱۵۶

گشایش کار۳۲/۱۶۳

گشایش گرفتاری۳۲/۱۶۸

گفتار درست در سخن۱۴/۱۱۴

گفتگو در گهواره۳۲/۱۷۱

گمان نیکو به پروردگار۲۴/۱۳۱

گنجینه های زمین۳۲/۱۷۱

گواهی پیامبر۴۲/۱۹۱

لطف و کرم پروردگار۱۳/۱۱۳

لغزش گام ها۳۲/۱۶۵

لغزش و خطا ۲۹/۱۵۰

ماه رجب و تقرب به دو مولود آن۱۱/۱۱۰

ماه رمضان و نزول قرآن۳۳/۱۷۴

مجازات پروردگار۲۹/۱۵۰

مجازات ستمگران۴/۸۷

محافظت حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۸/۱۰۵

مخالفت و کینه توزی۲۷/۱۳۹

مدح صفات الهی ۲۰/۱۳۶

مراقبه متمرکز۱۲/۱۱۱

مردن به راه و روش ائمه۲/۵۷

مرگ همراه با آمرزش۱۰/۱۰۸

مستور در سراپردهٔ الهی ۴/۸۴

مسیر رفتار بهداشتی۱/۵۳

مشتاقان ولیّ امر۲۷/۱۴۶

معجزات حضرت عیسی علیه السلام۴/۸۱

مقدرات خوب۳۱/۱۶۵

مقررات مذهبی۲۳/۱۲۹

مکانیزم دفاعی ۸/۱۰۵

مکه خانهٔ برکت۲۷/۱۳۶

ملک سلیمان۴/۷۸

مناجات با پروردگار۴/۹۴

موفقیت در تصمیم۲۶/۱۳۳

مهربانی امام عجل الله تعالی فرجه الشریف۳۹/۱۸۶

مهربانی پروردگار۳۰/۱۵۸

میل درونی و لغزش شیطان۶/۱۰۱

نابودی باطل۲۷/۱۴۶

نابودی ستمگران۲۹/۱۵۳

نابودی سرکشان۲۷/۱۴۱

نابودی مخالفان۲/۵۹

ناتوانی فهم ازدرک پروردگار۳۰/۱۵۹

نادیده گرفتن خطا۲۹/۱۵۰

نادیده گرفتن لغزش انسان ها۹/۵۸

نافرمانی بنده خطاکار۶/۱۰۱

نافرمانی کردن خدا۶/۱۰۱

نام الهی در قبولی در خواست بنده۲۰/۱۲۶

نام پروردگار از زبان موسی علیه السلام و هارون۴/۸۸

نام خاص الهی ۱۶/۱۱۸

نام خدا درمان درد۲۱/۱۲۷

نام مقدس الهی درشکافتن دریای نیل۱۶/۱۲۱

نام مقدس الهی و رهایی حضرت عیسی علیه السلام از دست دشمنان۱۶/۱۲۱

نام واحد و یکتای خداوند۱۶/۱۱۹

نام ویژه الهی۲۰/۱۲۶

نامحدودبودن مرز ستایش پروردگار۴/۶۹

نتایج ظهور ۲/۶۱

نجات از بازجویی عالم برزخ ۱۰/۱۰۸

نجات از گرفتاری ۴/۷۳

نجات شایستگان۲۹/۱۵۳

ندبه کنندگان۲۷/۱۴۰

نرمی دل در پیشگاه ولی عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف ۲/۵۵

نزدیکی به خدا۴/۷۶

نزول قرآن۲۸/۱۴۸

نشانه های پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم در تورات و انجیل۴۲/۱۸۹

نشانه های گشایش۳۲/۱۶۳

نظر رحمت الهی ۲۷/۱۴۷

نظر همراه با لطف ۳۲/۱۶۴

نعمت های گسترده خدا۱۰/۱۰۷

نفی اختلال اجتماعی ۴/۸۴

نفی شخصیت جامعه ستیزی۴/۸۸

نقش توکل۳۳/۱۷۳

نگرش۲/۴۷

نگرش مذهبی ۲/۵۷

نور دیده های پیامبر ۳۲/۱۷۰

نومیدنشدن از ظهور ۲/۵۸

نهایت خواری و ذلت بنده۳۲/۱۶۸

نیایش۴/۷۴

نیایش الهی۲۶/۱۳۳

نیایش حضرت ایوب علیه السلام۴/۷۹

نیت صادقانه۴/۹۴

نیرنگ علیه حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۵/۱۰۰

نیکویی در رفتار۴/۷۹

نیمه شب و ندای پروردگار ۴/۸۵

واردشدن در بهشت۳۲/۱۶۵

واقع بینی ۳/۶۵

واگذاری امور۳۱/۱۶۱

واگذاری به غیر خود (خدا)۳/۶۵

واگذاری کار به خدا۳۳/۱۷۳

والایی ویژگی خاص خدا ۱۷/۱۲۲

وجوب فرمان برداری از امامان۸/۱۰۴

وجه جمال خدا۲۷/۱۴۱

وحی الهی۲۷/۱۳۵

ورود به دژ محکم الهی ۴/۷۸

وصف ناپذیری خدا۱۰/۱۰۷

وعدهٔ الهی در انتقام ازدشمنان۷/۱۰۳

وعدهٔ الهی در تحقق عذاب۱۵/۱۱۶

وعدهٔ جهانی شدن آیین پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم۲۷/۱۳۶

وفای به عهد۱۶/۱۲۱

وفای به عهد ۴۰/۱۸۷

وفای به عهد و پیمان۲۶/۱۳۳

وفور نعمت۳۳/۱۷۶

وکالت در موضوع ۳۷/۱۸۳

ویران سازی گمراهی۵/۹۹

ویرانی شرک و نفاق۲۷/۱۴۱

ویژگی رفتاری۴/۴۵

هجوم گناهان۴/۹۵

هماهنگی براساس تقوا۲۷/۱۴۱

هم جواری ۴/۷۵

همدلی ۴/۲۲

همسایه و همنشینی ۴/۹۲

همنشینی با شهدا۲۷/۱۴۶

هوش معنوی ۱۳/۱۱۳

یاری بر اجرای احکام۲۳/۱۲۹

یاری بر فرمانروایی حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۲/۵۸

یاری بر کافران۳۲/۱۷۲

یاری پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم۲۷/۱۴۷

یاری پیروان حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف ۸/۱۰۵

یاری دوستان حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف۸/۱۰۵

یاری سپاه و یاران مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف۱۵/۱۱۷

یاری و پیروزی رزمندگان۱۴/۱۱۴

یکتای در مهربانی۴۲/۱۹۳

یگانگی در فرمانروایی۱۰/۱۰۷

ششم. نمایه علمی

احساس امنیت۱۰۲, ۲۱۱

اختلال ضداجتماعی۸۴

استواری در اطاعت ولیّ امر۲۱۲

اصول روان درمانی دینی۵۹, ۱۵۰, ۲۱۲

اعتقاد به خدا۴۹, ۱۲۲

امام زمان مولا و سرور۲۱۲

امام و گره گشایی۲۱۲

امید۳۵, ۳۹, ۴۹, ۵۰, ۵۱, ۵۳, ۷۳, ۷۷, ۷۸, ۹۱, ۹۴, ۹۶, ۱۴۰, ۱۶۴, ۱۷۸, ۱۹۱, ۲۱۸, ۲۲۶, ۲۲۷

اندیشهٔ معنوی۷۲

انگیزش معنوی۱۴۳, ۱۷۴

انگیزهٔ پیشرفت۱۸۵, ۲۱۲

باورهای معنوی۶۱, ۲۱۳

بهداشت روانی۹, ۱۰, ۳۵, ۳۹, ۴۱, ۴۵, ۵۳, ۷۳, ۱۰۲, ۱۰۸, ۱۲۲, ۱۲۴, ۱۲۵, ۱۲۷, ۱۳۱, ۱۴۳, ۱۴۵, ۱۵۲, ۱۶۱, ۱۷۲, ۱۷۳, ۱۷۸, ۱۹۳, ۱۹۹, ۲۱۳, ۲۲۵, ۲۲۶, ۲۲۷, ۲۲۸, ۲۲۹

تصعید۲۰۱

تصویرسازی ذهنی فراشخصی۱۲۷

جاذبهٔ میان فردی۷۵

جهت گیری مذهبی۱۷۸, ۲۱۵, ۲۲۸

حسادت۹۳, ۲۱۵

خودشکوفایی معنوی۱۷۵

خودشیفتگی۶۷

درست کاری۱۱۴, ۲۰۵, ۲۱۶

دینداری۱۰, ۶۰, ۶۸, ۱۵۷, ۱۶۲, ۲۰۶, ۲۰۸, ۲۱۷

دینداری برون سو۶۰, ۱۵۷

روان درمانی حمایتی۱۲۵, ۲۱۷

روانشناسی شخصیت سالم۱۰۸, ۱۳۱, ۲۱۷

روزه داری۶۶, ۱۷۴, ۱۷۶, ۲۱۴

سختی در آزمون۲۱۸

شناخت درمانی۳۸, ۱۹۷, ۲۱۸, ۲۲۵

طب تئوسوماتیک۶۵, ۱۷۸, ۱۹۸, ۲۱۹

فرا انگیزش۹۲

قدردانی۱۱, ۱۵۰, ۱۵۴, ۲۲۶

مثبت نگری۳۷, ۴۱, ۶۹, ۷۷, ۸۲, ۱۵۱, ۱۵۴, ۲۲۷

مراقبهٔ متمرکز۱۸۴

مسیر رفتار بهداشتی۵۳, ۲۲۰

مشارکت مذهبی۱۱۶

مقابلهٔ مذهبی۳۲, ۷۸, ۱۶۱, ۱۸۸, ۲۰۰, ۲۰۱

مناسک مذهبی۱۲۹

نگرش ۱۰, ۱۴, ۲۴, ۲۵, ۲۶, ۲۷, ۲۸, ۲۹, ۳۱, ۳۲, ۳۳, ۳۴, ۳۵, ۳۶, ۳۸, ۳۹, ۴۲, ۴۳, ۴۶, ۴۷, ۴۸, ۴۹, ۵۶, ۵۷, ۵۹, ۶۹, ۷۲, ۸۰, ۸۲, ۸۶, ۱۰۲, ۱۲۲, ۱۲۴, ۱۲۵, ۱۲۸, ۱۳۳, ۱۴۳, ۱۵۱, ۱۶۲, ۱۷۳, ۱۷۸, ۱۹۲, ۱۹۴, ۱۹۹, ۲۰۳, ۲۰۴, ۲۲۱, ۲۲۵, ۲۲۸, ۲۲۹

نگرش مذهبی ۳۳, ۳۴, ۳۵, ۳۶, ۵۷, ۲۲۱, ۲۲۸, ۲۲۹

نوع دوستی ۹, ۸۰, ۸۶, ۱۱۳, ۱۴۵, ۱۷۲, ۱۹۴, ۲۰۱

نیایش ۶, ۱۰, ۱۳, ۱۴, ۱۶, ۱۸, ۱۹, ۲۲, ۲۸, ۲۹, ۳۲, ۳۴, ۳۷, ۴۰, ۴۱, ۴۲, ۴۳, ۴۶, ۴۸, ۴۹, ۵۳, ۵۵, ۵۸, ۶۴, ۶۷, ۷۴, ۷۷, ۷۹, ۸۰, ۸۱, ۸۵, ۸۸, ۸۹, ۹۰, ۹۱, ۹۶, ۱۰۱, ۱۰۳, ۱۰۴, ۱۰۶, ۱۰۷, ۱۱۰, ۱۱۱, ۱۱۳, ۱۱۴, ۱۱۶, ۱۱۸, ۱۲۲, ۱۲۴, ۱۲۵, ۱۲۶, ۱۲۷, ۱۲۸, ۱۲۹, ۱۳۱, ۱۳۲, ۱۳۳, ۱۳۴, ۱۳۵, ۱۴۸, ۱۵۰, ۱۵۲, ۱۵۹, ۱۶۱, ۱۶۳, ۱۶۸, ۱۶۹, ۱۷۲, ۱۷۳, ۱۸۰, ۱۸۱, ۱۸۲,

۱۸۳, ۱۸۵, ۱۸۶, ۱۸۷, ۱۸۸, ۱۸۹, ۱۹۵, ۱۹۷, ۱۹۸, ۲۰۴, ۲۱۱, ۲۱۴, ۲۲۱, ۲۲۷, ۲۲۸, ۲۳۰

واقع بینی۴۱, ۱۵۲, ۱۹۳, ۲۰۰, ۲۲۱

ویژگی عاطفی۱۹۱

ویژگی شناختی۱۰۸

همانندسازی۷۳, ۸۲

هوش معنوی۴۷, ۷۴, ۸۶, ۹۰, ۱۰۶, ۱۲۹, ۲۰۲, ۲۰۳, ۲۲۱, ۲۲۶, ۲۲۸, ۲۳۰

منابع

الف)فارسی

قرآن کریم

۱.آذربایجانی، مسعود و دیگران، روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۷ش.

۲.آذربایجانی، مسعود، درآمدی بر روان شناسی دین، قم: پژوهشگاه حوزه ودانشگاه، ۱۳۸۷ش.

۳.آذربایجانی، مسعود، روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم اسلامی دانشگاه ها (سمت)، ۱۳۸۲ش.

۴.آذربایجانی، مسعود، روان شناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۷ش.

۵.ابطحی، محمدباقر، صحیفه صادقیه، انتشارات موسسه الامام المهدی، قم، ۱۳۸۳ش.

۶.ابطحی، محمدباقر، صحیفه علویه، انتشارات موسسه الامام المهدی، قم، ۱۳۸۵ش.

۷.احسان بخش، سید صادق، آثار الصادقین، قم: نشر صادقین،۱۳۷۶ش.

۸.احمدی فراز، محمد مهدی، آرامش با نیایش، اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی، ۱۳۹۵ش.

۹.احمدی فراز، مهدی، صحیفهٔ سجادیه با اشاراتی به بهداشت روانی، قم: معارف، ۱۳۹۱ش.

۱۰.اس. بک، جودیت، مترجم محمدرضا محمدی و همکاران، شناخت درمانی اصول و مفاهیم ماورای آن،تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۱ش.

۱۱.اسدی، علی و همکاران، بیا در مورد افسردگی حرف بزنیم، وزارت بهداشت درمان، تهران ۱۳۹۶ش.

۱۲.آقا علی، فاطمه و احمدی،محمدرضا، «مطالعه تاثیر مشاوره گروهی شناختی – رفتاری با تاکید بر اندیشه های معنوی در افزایش معنویت و سلامت روان بیماران ام اس استان قم»، فصلنامه علمی - تخصصی روانشناسی و دین ش۱۳، قم: موسسه امام خمینی، ۱۳۹۰ش.

۱۳.آقابابائی، ناصر، «نقش احساس قدردانی در رضایت از زندگی»، قم: فصلنامه علمی _تخصصی روانشناسی و دین، ش۱۱، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه،۱۳۸۹ش.

۱۴.آمدی، سیف الدوله، ابکارالافکار فی اصول الدین ، قم: دارالکتب،بی تا.

۱۵.انصاری، مریم و دیگران، «تأملی بر سازوکار ایمان و امید در زندگی و تأثیر آن بر سلامت روان»، فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش ۶، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۹ش.

۱۶.اهری، عیسی، صحیفۀ مهدیه، قم: رسالت،۱۳۸۷ش.

۱۷.اوسطی، حسین، دوازده گفتار درباره حضرت مهدی، قم: حشر، بی تا .

۱۸.براهنی، محمدنقی، زمینه روان شناسی هیلگارد، تهران: رشد، ۱۳۸۶ش.

۱۹.بلخی، محمد، مثنوی مولوی، تهران: ققنوس، ۱۳۸۵ش.

۲۰.بنی اسدی، حسن، «فرا انگیزش ها و یژگی های افراد خود شکوفا در سرداران شهید استان کرمان» ، فصلنامه علمی _تخصصی روانشناسی و دین، ش۱۳، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۰ش.

۲۱.بهاری، فرشاد، مبانی امید و امید درمانی،تهران: دانژه، ۱۳۹۰ش.

۲۲.بی آزار شیرازی، عبدالکریم، طب روحانی یا بهداشت روانی، تهران: نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۳ش.

۲۳.حلّی، حسن بن یوسف، الالفین، قم: المؤسسه الاسلامیه، بی تا.

۲۴.حمدیه، مصطفی و دیگران، اصول و مبانی بهداشت روانی، تهران: سمت، ۱۳۸۶ش.

۲۵.حمدیه، مصطفی، تفکر الهی و بهداشت روانی، مجموعه چکیده چهل سخنرانی، تهران: دفتر مطالعات اسلامی در بهداشت روانی انستیتو روانپزشکی، ۱۳۷۶ش .

۲۶.خامنه ای، سید علی، انسان ۲۵۰ ساله، تهران: مرکز صهبا،۱۳۹۱ش.

۲۷.رجبی، سوران و دیگران، «نقش روزه در تأمین سلامت روانی پرسنل اداری دانشگاه»، فصل نامه علمی تخصصی روان شناسی و دین، ش۴، قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۷ش.

۲۸.سهرابی ، فرامرز، هوش معنوی و مقیاس های سنجش آن، تهران: آوای نور، ۱۳۹۱ش.

۲۹.سیادت و مختاری پور، مرضیه، «بررسی مقایسه ای ابعاد هوش اخلاقی از دیدگاه دانشمندان با قرآن کریم و...»، دو فصلنامه علمی _تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش۴، قم: پژوهشگاه حوزه ودانشگاه، ۱۳۸۸ ش.

۳۰.شاملو، سعید، بهداشت روانی، تهران: رشد، ۱۳۸۸ش.

۳۱.شجاعی، محمد صادق، «نظریه نیازهای معنوی از دیدگاه اسلام و...»، فصل نامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش۱، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۶ ش.

۳۲.شجاعیان، رضا و زمانی منفرد، افشین، بررسی رابطه بین استفاده از دعا در زندگی روزمره و سلامت روانی و عملکرد شغلی، چکیده مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۰ش.

۳۳.شریعتی، علی، نیایش ، فرانسه: دفترتدوین مجموعه اثار دکتر، ۱۳۳۸ش.

۳۴.شریفی، احسان، «ساخت و بررسی ویژگی های روان سنجی، پرسشنامه گرایش های معنوی در دانشجویان دانشگاه اصفهان» ، دو فصلنامه علمی _تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش۲،قم: پژوهشگاه حوزه ودانشگاه،۱۳۸۷ش.

۳۵.شیخی، سیامت و همکاران، اصول و مبانی گروه های درمانی معتادان بی نام، چکیده مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۰ش.

۳۶.صادقیان، احمد، قرآن و بهداشت روان، قم: مرکز تحقیقات قرآن کریم المهدی، ۱۳۸۶ ش.

۳۷.صانعی، صفدر، نقش مذهب در بهداشت روانی، قم: انتشارات پیام اسلام، ۱۳۷۶ش.

۳۸.صدوقی، مجید، «تأملی در سازه های مذهبی و جایگاه آنها در روان شناسی سلامت»، دو فصلنامه علمی _تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی ، ش۱، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه،۱۳۸۶ش.

۳۹.عبادی، ندا و دیگران، «بررسی اثربخشی آموزش مثبت نگری در افزایش امید به زندگی»، فصل نامه علمی تخصصی روان شناسی و دین، ش ۱۰، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۹ش.

۴۰.عباسی، محمود و همکاران، درآمدی بر سلامت معنوی، تهران: گروه سلامت معنوی فرهنگستان علوم پزشکی، ۱۳۹۲ش.

۴۱.غفاری، ابراهیم، آیین نیایش، چ۷، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۸۶ش.

۴۲.فرامرزی، سالار، «بررسی رابطه هوش معنوی و هوش هیجانی»، فصلنامهٔ علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش۵، قم: پژوهشگاه حوزه دانشگاه، ۱۳۸۸ ش.

۴۳.فقیهی، علی نقی، «مقایسه الگوی چند وجهی اسلامی با مدل شناختی بک در درمان افسردگی»، دو فصلنامه علمی _تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش۱، قم: پژوهشگاه حوزه دانشگاه، ۱۳۸۶ش.

۴۴.قرش بناب، علی اکبر، قاموس قرآن، ج۵، نشر دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۷۱ش.

۴۵.قریشی راد، فخرالسادات، نقش مذهب و رویارویی مذهبی در بهداشت روانی، چکیده مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۰ش.

۴۶.کجباف، محمدباقر، «مقایسه نگرش مذهبی و شدت ایمان مذهبی در دانشجویان»، فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی ، ش۳، قم: پژوهشگاه حوزه دانشگاه، ۱۳۸۷ش.

۴۷.کریمی، یوسف، نگرش و تغییر نگرش، تهران، موسسه نشر ویرایش، ۱۳۸۸ش.

۴۸.کلانتری، مهرداد، معنویت و روان شناسی مثبت، اصفهان، کنکاش، ۱۳۸۹ ش.

۴۹.کلباسی، محمدرضا، انیس اللیل، اصفهان،چاپخانه محمدی، ۱۳۵۴ ش.

۵۰.کوشان، محسن و واقعی، سعید، روان پرستاری، سبزوار، دانشگاه علوم پزشکی، ۱۳۸۰ش.

۵۱.گاندی، مهاتما، نیایش ، ترجمه شهرام نقش تبریزی، تهران، نشر نی،۱۳۹۲ش.

۵۲.گل پرور، محسن، «سلامت عمومی دانشجویان تابعی از جهت گیری مذهبی و...»، دو فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش۴، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه ، ۱۳۸۸ش.

۵۳.گنجی، حمزه، بهداشت روانی، تهران، ارسباران، ۱۳۸۸ش.

۵۴.مجلسی، محمدباقر ، مهدی موعود، ترجمه علی دوانی، تهران، اسلامیه،۱۳۸۵ش.

۵۵.محمـدی محمـدرضا وهمکـاران، مولف جودیت اس.بـک شـناخت درمـانی اصول ومفـاهیم مـاورای آن، انتشـارات کتاب ارجمند، تهران، ۱۳۹۱ش.

۵۶.مختاری پور، مرضـیه و دیگران، «بررسـی مقایسه ای ابعاد هوش اخلاقی از دیدگاه دانشـمندان با قرآن»، دو فصـلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، ش۴، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۸ش.

۵۷.مرعشی، سیدعلی، بهداشت روان و نقش دین، تهران: علمی و فرهنگی تهران، ۱۳۸۷ش.

۵۸.مشکور، محمد جواد، فرهنگ فرق اسلامی، مشهد: آستان قدس رضوی، بی تا.

۵۹.مقدس اردبیلی،احمد، حدیقه الشیعه، قم: انصاریان، بی تا.

۶۰.مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، ج۲۲، قم: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۶ش.

۶۱.ممتـازی، سـعید، مشـاوره مـذهبی در فرهنگ مسـیحی، چکیـده مقالات اولین همایش نقش دین در هـداشت روان، تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۰ش.

۶۲.مهرایی زاده، هنرمنـد و کاظمیـان، مهنـاز، «بررسـی رابطه نگرش مـذهبی بـا شادکامی و سـلامت روانی دانشـجویان دختر و پسر»، فصلنامه علمی _تخصصی روانشناسی و دین، ش۸، قم: پژوهشگاه حوزه دانشگاه، ۱۳۸۸ش.

۶۳.مهروش، فرهنگ، مروری برگستره دعاپژوهی، انتشارات بصیرت، تهران، ۱۳۸۹ش.

۶۴.موقری، محمـدرضا و علیرضـا نیک بخت نصـرآبادی، اهمیت توجه به نیازهای مـذهبی در سالمنـدان بستری در بخش های روانی، چکیـده مقالات اولین همایش نقش دین در بهـداشت روان، تهران: دانشـگاه علوم پزشـکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۱۳۸۰ش.

۶۵.میلانی فر، بهروز، بهداشت روانی، ج۹ ، تهران: قومس، ۱۳۸۶ش.

۶۶.ناجی اصـفهانی، همایون و همکاران، معنویت در پرسـتاری، اصفهان: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی با همکاری انتشارات مانی، ۱۳۹۲ش.

ص: ۲۳۰

۶۷.نصر اصفهانی، مهدی، به سمت تطابق فرهنگی در DSM-IV، مجموعه چکیده چهل سخنرانی، دفتر مطالعات اسلامی در بهداشت روانی، تهران: انستیتو روانپزشکی تهران، ۱۳۷۶ش.

۶۸.هدایتی مهرنوش وهمکاران، پرورش هوش معنوی ازطریق فلسفه برای کودکان، تهران، پژوهشگاه علوم انسانی ومطالعات فرهنگی، ۱۳۹۱ش.

۶۹.وفایی، مریم، «ارزیابی روایی افزوده مقابله مذهبی در پیش بینی تعالی پس ضربه ای و درماندگی»، فصلنامه علمی _تخصصی روانشناسی و دین،ش۷، قم: موسسه آموزشی امام خمینی ،۱۳۸۸ش.

۷۰.ویس کرمی، مهرداد، اخلاق اسلامی، اصفهان :چاپخانه کمالی نژاد، ۱۳۸۳ش.

۷۱.یونسی، جلال، افسردگی، تهران: قطره، ۱۳۸۶ش.

ب) انگلیسی

۱.Allport، G. W. Ross، J. M. (۱۹۶۷). Personal Religious Orientation and prejudice. Journal of personality and social psychology، ۵، ۴۳۲-۴۴۳.

۲.Allport، G. W. ، Vernon P. E. ، lindzey، G. (۱۹۶۰). Manual: Study of values (۳rd ed.)Boston: Houghton Mifflin Company.

۳.Allprot. G. W. (۱۹۵۰) The individual and His Religion. New York: Mcmillan.

۴.Amaro، J. W. F. (۱۹۹۸). Psychology، psychoanalysis and religious faith. psychwww. com/psyrelig/amaro. html

۵.american pastoral Councelors (۲۰۰۲). About Pastoral Counceling. http: //www. aapc. org/about. htm

۶.Bar-on، R. (۲۰۰۱). Emotional intelligence and self-actualization، New York: Routledge.

۷.Benson، H. (۱۹۹۶). Timeless Healing: The Power and Biology of Belief. New york: Scribner.

۸.Benson، H. (۲۰۰۰). The Relaxation Response. New york: HARPERTORCH

.Boeree، C. G. (۲۰۰۲). GORDON ALLPORT. ۱۸۹۷- ۱۹۶۷.۹

Chiu، L. (۲۰۰۱). “Spiritual resources of Chinese immigrants with breast cancer in the.۱۰
.USA”، International Journal of Nursing، ۳۸(۲)، pp. ۱۷۵-۱۸۴

.Clinebell، H. J. (۲۰۰۲). The Christian Massage and Mental Health.۱۱

Cobb، C. D. J. D. mayer، (۲۰۰۰)، “Emotional Intelligence: what the Research says”،.۱۲
.Educational Leadership، ۵۸، pp. ۱۴-۱۸

Conscious Pursuits (۲۰۰۵). Spiritual Intelligencem Conscious Pursuits، Inc، All Rights.۱۳
.Reserved

Crandall، J. ، Rasmussen، R. (۱۹۷۵). Purpose in life as related to specific values..۱۴
.Journal of Cinical Psychology، ۳۱، ۴۸۳-۴۸۵

۱۵.Darke C. (۲۰۰۲). Religion Vs. Psychiatry in Alienation.

۱۶.Davis، J. (Jun. ۱۰، ۲۰۰۲). Spirituality Prerents Depression in old Age.

۱۷.Dossey، L. (۱۹۹۶). Prayer Is Good Medicine. New York: Harpercollins Publishers Inc.

۱۸.Elkins، M. R. Cavendish (۲۰۰۴)، "Developing a plan for pediatric spiritual care"، Holistic Nursing Practice ۱۸(۴)، pp. ۱۷۹-۱۸۶.

۱۹.Ellis، A. (۱۹۸۰). Psycho theapy and Atheistic values: A Response to A. E. Bergin's "psychotherapy and Religious values". journal of consulting and clinical psychology، ۴۸، ۶۳۳-۶۳۹.

۲۰.Fountain، D. E. (۱۹۹۹). God، Medicine Miracles. The Spiritual Factor in Healing. U. S.:: Shawbooks.

۲۱.Hales، D. R. (۲۰۰۱). An Inactivation to Health. U. S: Wadsworth.

۲۲.http: //faculty. plts. edu/gpence/html/mental. html

۲۳.http: //my. Webmd. com/content/article/۱۷۳۸. ۵۲۴۳۵

۲۴.http: //pmep. cce. cornell. edu/profiles/extoxnet/dienoochlor-glyphosate/cimethoate-ext. html

۲۵.http: //stepsalanostl. org. html

۲۶.http: //webmd. com/content/article/۲۷/۱۷۲۸_۶۰۷۵۶. htm

۲۷.http: //www. ffrf. org/fttoday/۲۰۰۰/jan_feb۲۰۰۰/sloan. html (Oct. ۶، ۲۰۰۶)

۲۸.http: //www. psychwww. com/psyrelig/sollod۲. html

۲۹.http: //www. rcpsych. ac. uk/college/sig/spirit/

۳۰.http: //www. ship. edu/-cgboeree/allport. html

http://home.earthlink.net/~openedbook/Religion. psychiatry. aliena. html.۳۱

http:/findarticles. com/cf_dls/m۰BSC/۴_۱۲/۸۲۵۵۱۷۲۲/print. jhtml.۳۲

.Koenig، H. G. (۱۹۹۸). Religion and Mental Health. California.: Academic Press.۳۳

.Levin، J. S. et al (۲۰۰۲). God، Faith and Health. New York: John Wiley Sons، INC.۳۴

Loewenthal، Kate et al (Jan ۲۸، ۲۰۰۲). Religion May Influence Attitudes Towards.۳۵ .Alcohol and Depression

Mayer، J. D. ;R. D. Caruso S. Peter، (۲۰۰۰)، " Emational Intelligence meet traditional.۳۶ .Standards for an Intelligence"، Emational Intelligence، ۲۷، pp. ۲۶۷-۲۹۸

McGuire، M. B. (۱۹۹۳)، "Health and spirituality as contemporary concern"، Annals of.۳۷ .the American Academy of Political Social Science، ۵۲۷، pp. ۱۴۴-۱۵۵

McSherry، W.، P. Draper، D. Kendrick (۲۰۰۲)، "The construct validity of a rating scale.۳۸ designed to assess spirituality and spiritual care"، International Journal of Nursing .Studies ۳۹(۷)، pp. ۷۲۳-۷۳۴

?NA Society. (۲۰۰۲). What Is The Narcotic Anonymous.۳۹

Narayanasmy، A. J. Owens (۲۰۰۱)، "A critical incident study of nurses' responses to.۴۰ .the spiritual needs of their patients"، Journal of advanced Nursing ۳۳(۴)، pp. ۴۴۶-۴۵۵

Nelson، R. (Sep. ۱۳، ۲۰۰۶). Mental Health and Spiritual Wealth، can Modern Psychiatry.۴۱ ?Find Room for a Higher Power

Newberg، A. D. ; E. D. Aquili V. Rause (۲۰۰۱)، Why God won't go away: Brain science.۴۲ .and the biology of belief، New York، NY، USA: Ballantin Books

Oswald، K. D. (۲۰۰۴)، Nurses' perceptions of spirituality and spiritual care and.۴۳ emotional Intelligence، Unpublished Doctoral Dissertation، Darke University، Des .Moines، IA، US

Petrides، K. V; N. Frederickson A. Furnham (۲۰۰۳)، "The Role of Trait Emotional.۴۴ Intelligence in Acadamic Performance and Deviant Behavior at school"، Journal .Personality and Individual Differnces، Vol ۱۷، pp. ۳۷-۵۷

Pressman، Peter (۱۹۹۲). Journal of Hospital Community Psychiatry، vol۴۳، No: ۱۲.۴۵

Ramachandran، V. S. Blakeslee (۱۹۹۸)، Phantoms in the brain: Probing the mysteries.۴۶ .of the human mind، London، UK: Fourth Estate

Ross، L. A. (۱۹۹۴)، " Spiritual aspects of nursing"، Journal of Advanced Nursing ۱۹، pp..۴۷ .۴۳۹-۴۴۷

.Sloan، R. P. (۲۰۰۰). Religion، Spirituality Medicine.۴۸

Smith، S. (۲۰۰۴)، "Smith، Exploring the interaction of emotional Intelligence and.۴۹ .spirituality"، Traumatology ۱۰(۴)، pp. ۲۳۱-۲۴۳

Sollod، R. N. (۲۰۰۲). Integrating Spiritual Healing Approaches and Techniques into.۵۰ .Psychotherapy

Stricker، G. Gold، J. R. (۱۹۹۳). The comprehensive Handbook of Psychotherapy.۵۱ .Integration. New York: Plenum Press

Taylor، A. J. W. (۲۰۰۱). Spirituality and Personal Values: Neglected Components of.۵۲ .Trauma Treatment. Traumatology، Vol. ۷، No. ۳

The Royal College of Psychiatrists. (۲۰۰۲). Spirituality and Psichiatry Special Interst.۵۳ .Group

Thompson، I. (۲۰۰۲)، "Thompson، Mental health and spiritual care"، Nursing.۵۴

Standard: Official Newspaper of the Royal College of Nursing ١٧(٩)، pp. ٣٣-٣٨. View .(Record in Scopus | Cited By in Scopus (۶

Van Leeuwen، R. B. Cusveller (٢٠٠۴)، " Nursing competencies for spiritual care"،.۵۵ .Journal of Advanced Nursing ۴٨(٣)، pp. ٢٣۴-٢۴۶

Vaughan، F. (٢٠٠٢)، "What is spiritual intelligence?"، Journal of Humanistic.۵۶ .Psychology، ۴٢(٢)، pp. ١۶-٣٣

W. H. O. (٢٠٠١). Mental Health: New Understanding، New Hope، The WORLD HEALTH.۵٧ .REPORT

Wolman، R. N. (٢٠٠١)، Thinking with Your Soul: Spiritual Intelligence and Why ??.۵٨ .Matters، New York: Harmony Books

Zohar، D. L. Marshall (٢٠٠٠)، SQ: Spiritual Intelligence: The ultimate intelligence، New.۵٩ .York، NY، USA: Bloomsbury

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند ؟

سوره زمر/ ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ.ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)

۲.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی

۳.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...

۴.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو

۵.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه

۶.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱.عمل بر مبنای مجوز های قانونی

۲.ارتباط با مراکز هم سو

۳.پرهیز از موازی کاری

۴.صرفا ارائه محتوای علمی

۵.ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲.برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

۱.JAVA

۲.ANDROID

۳.EPUB

۴.CHM

۵.PDF

۶.HTML

۷.CHM

۸.GHB

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

۱.ANDROID

۲.IOS

۳.WINDOWS PHONE

۴.WINDOWS

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

درپایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۸۸۳۱۸۷۲۲ ـ ۰۲۱

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹


قائمیه
مرکز تحقیقات رایانه‌ای
اصفهان
www
برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشـــانی
www.Ghaemiyeh.com
www.Ghaemiyeh.net
www.Ghaemiyeh.org
www.Ghaemiyeh.ir
مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.
۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹